

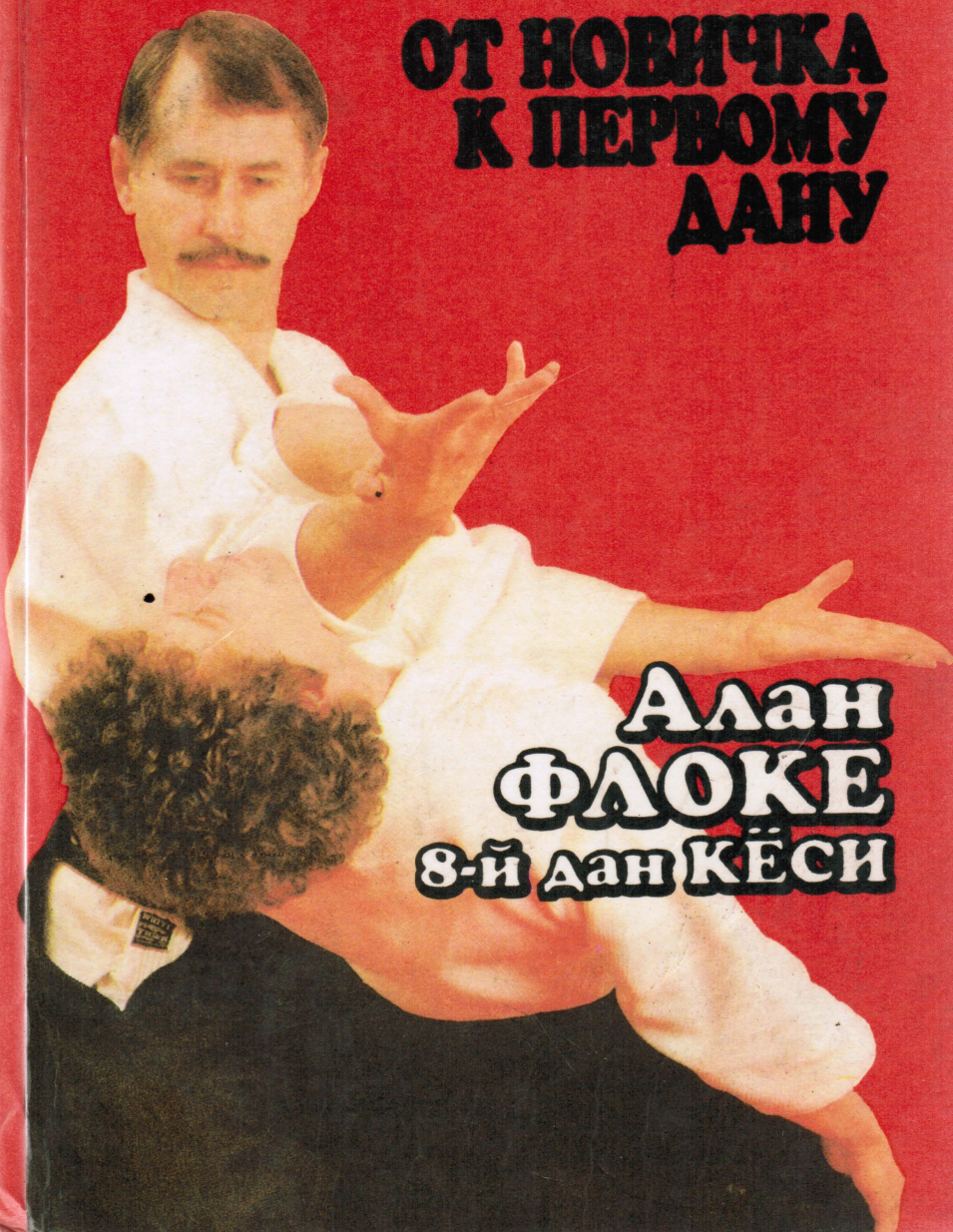
VISIT...

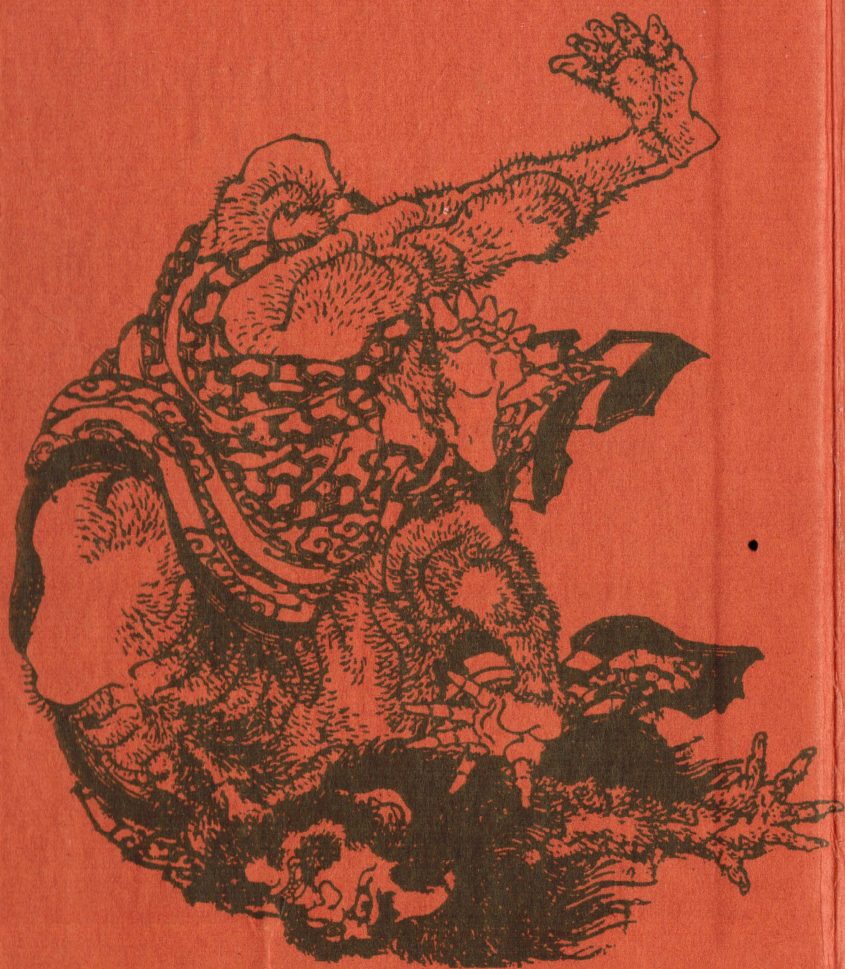
LANZAROTE
Caliente.COM

АЙКИБУДО

ОТ НОВИЧКА
К ПЕРВОМУ
ДАНУ

Алан
ФЛОКЕ
8-й дан КЁСИ





УДК 796/799

ББК 75.727

Ф 45

Алан ФЛОКЕ. АЙКИБУДО

Тверь: «Мартин», «Полина», 1995 — 256 с.: Ил.

Ф 45 Книга рассказывает об истоках, традициях и техническом арсенале древнего и могучего боевого искусства Японии — Айкибудо.

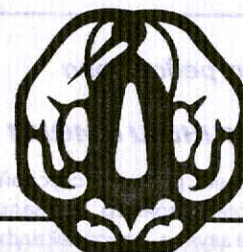
Автор книги — французский мастер боевых искусств, обучавшийся в Японии у ведущих авторитетов этого вида классических единоборств Востока.

4204000000—027
10Б (03)—95 Без объявл.

ISBN 5-88117-016-4

- © Издательство «Полина». Издание, 1995
- © Алан Флоке, 1983
- © Е.Креспен. Рисунки, 1983
- © Е.Гупало, П.Федоров. Перевод, 1992
- © А.Эсаян, 1993
- © В.Салин. Компьютерная верстка, 1995

Алан Флоке



8-й дан
КЁСИ

Профессор, имеющий
диплом Франции.

Дипломированный преподаватель
Международной Федерации
Боевых Искусств Японии
(Токио).

Международный технический
консультант по АЙКИБУДО,
Дайто Рю Айки Дзюдзюцу,
Катори Шинто Рю
и по индивидуальной
и общественной
безопасности.

Технический представитель
Айкибудо в Национальной
Французской Федерации Айкидо,
Айкибудо и Аналогов (FFAAA).

Технический директор
Международной Федерации
Айкибудо (FIAB).

Юрист-эксперт
Апелляционного Суда
города Парижа.

Художник Е.Креспен (6-й дан дзюдо)
Эмблема наверху является символом Айкибудо
и собственностью Алана Флоке

От редактора

Термины и имена

У каждого языка, разумеется, свой звуковой строй. В английском, например, — двадцать шесть букв и чуть больше звуков, а русский алфавит даже в царской версии не выходил за четыре десятка — и с помощью этого приходится передавать три сотни основных японских звучаний (не говоря уже о двух фонетических азбуках и десяти тысячах опорных иероглифов)!

В разные времена это делалось по-разному. Поэтому, например, русскому уху куда привычнее укоренившееся у нас еще в начале века «джиуджитсу», чем современное «дзюдзюцу». Привычка — привычкой, но в японской фонетике просто *нет* звука «ж» — как нет, скажем, и «л». Ошибки произношения (и понимания) происходят чаще всего оттого, что японская терминология добирается до нас через латинскую транскрипцию — и так рождаются, скажем, загадочные «нинзя», которых на родине иначе как «ниндзя» и не называют. А оттого, что в английском нет никакого «ё», а в японском — «ш», появляются на свет всякие «Шоганы» вместо «Сёгунов».

И совсем уж особенное дело — когда сложные японские фонемы передаются нам через очень непростой в произношении французский язык... Поэтому не пугайтесь «новых» названий в этой книге. Все имена собственные и терминология приводятся в соответствии с произносительной традицией французского автора: иначе книга оказалась бы непонятной не только для широкого круга читателей, но даже и для тех российских учеников школы мастера Флоке, которые уже привыкли к парижскому произношению Учителя.

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРА К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Современное *Айкибудо*, сохраняющее свои основы, связанные с традициями боевых искусств Японии, — это результат взаимодействия Запада и Востока, а также взаимосвязи древнего и современного. Его основа неотделима от свойства Человека развиваться путем накопления знаний и опыта и от стремления сохранить свою изначальную систему, не допуская никаких искажений (отклонений, модернизаций, упрощений).

Айкибудо, тонкое и точное искусство, в своей основе, своем выражении и своем развитии опирается на базу, состоящую из двух неразрывно связанных элементов — традиции и эволюции.

В основе традиции лежит древнее Искусство, и она может рассматриваться как источник и историческая основа всей современной системы занятий. Содержание, форма и дух этих древних Искусств должны сохраняться без изменений.

Эволюция — это реальное выражение боевого Искусства в развитии и в связи с реальным опытом и окружающей средой.

Техника, известная под названием *Айкибудо*, в том виде, в каком она представлена в данном издании, и ее специфические особенности должны восприниматься, осваиваться и преподаваться исключительно на основе этой концепции; в своем эволюционном развитии она не

должна быть оторвана от своего начала и источника — древних боевых Искусств.

Айкибудо не следует считать видом спортивного единоборства или одним из ряда боевых искусств. Оно могло бы считаться Искусством самозащиты (а не единоборства), искусством очень развитым и конкретным, но не в этом заключается его цель и истинная сущность.

Айкибудо нужно считать Искусством развития, а также обмена опытом и взаимного уважения.

Еще несколько лет назад я считал, что мое искусство должно распространяться только непосредственно от человека к человеку, однако, в настоящее время, уступая многочисленным просьбам, я решился на публикацию данного учебного пособия.

Сейчас перед вами перевод моей книги на русский язык. Для меня это издание — большая честь, и я очень рад, что она может оказать всем читателям, говорящим на русском языке, реальную помощь в преподавании, изучении и распространении **Айкибудо**.

В связи с этим я хотел бы пожелать, чтобы эта книга, преодолев границы между странами, помогла каждому в развитии и усовершенствовании личности и в присоединении к единой системе **Айкибудо**, основанной на дружбе и взаимном уважении.

Алан Флоке



Я глубоко признателен

— Олегу Митрошину и Дмитрию Байдеру, благодаря которым зародилось **Айкибудо** в России;

— Екатерине Гупало, Александру Куликову, Вячеславу Салину и Петру Федорову за перевод моей книги на русский язык и подготовку русского издания;

— моему парижскому ученику Александру Эсаяну за консультации при подготовке настоящего издания и занятия с моими русскими учениками;

— всем тем, чьих имен я пока не знаю, кто способствует распространению **Айкибудо** в России.

Алан Флоке

ПРЕДИСЛОВИЕ

На борьбе за существование основано сохранение рода. Животные, которые на заре мира заселили нашу планету, производя потомство, должны были бороться как внутри своего вида, так и с другими видами. Преимущество давала сила, иногда хитрость, иногда защитные приспособления, созданные природой. Инстинктивные действия были направлены на сохранение вида.

Благодаря экстраординарному генетическому процессу на свет появился человек и развил свой созидательный интеллект.

Человек стал использовать огонь, создал орудия труда и оружие, с помощью которого можно было, прежде всего, защититься от животных и поддержать свое существование, а затем, увы, и использовать его против других людей. Использование оружия лежит в основе существования человечества.

В японской мифологии есть элементы, которые вполне можно считать первым упоминанием об *Айкибудо*. В «Книге старинных вещей», датированной 712-м годом, рассказывается о знаменитой битве Кашима и Катори, богов боевых искусств, с Такеми Наката. Амаатерасу, богиня Солнца, приказала им спуститься на Землю и потребовать от правителя Такеми Наката отдать им свою страну. Сын Такеми Наката вызвал их на *Тэгои* — рукопашную схватку. К несчастью, схватив руку Кашимы, он почувствовал, как его рука превращается в кусок льда и лезвие меча, затем он взлетел в воздух и рухнул на землю...

Это можно считать началом *Дайто Рю Айкибудо* — первым отражением представлений о *Ки*, дыхательной силе *Айки* и *Айки-Ин-Ё* (использовании положительной и отрицательной объединенной энергии) — принципов и основ *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу* и, через него, современного *Айкибудо*.

К X веку оформилось японское боевое искусство, позднее ставшее традиционным — *Бусидо* (*Кю-Ба-но-Миси* — Путь Лука и Коня). В этот период большие военные силы и обширные земельные владения принадлежали могущественной семье *Даймё* — клану Минамото, ведущему происхождение от Императора Сева.

Минамото Ёсимицу (Синра Сабуро), которого традиция называет основателем *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу*, был великим полководцем. Он известен тем, что первый в Японии начал изучать на телах убитых в бою эффективность ударов, бросков и *Кансецу* (замков), выясняя возможности техники.

В зрелости он получил должность *Хэн* (Хэн — князь, правитель среднего уровня; поместье, управляемое воином-феодалом, называлось *Хэнсю*) в провинции Кай. Поселившись в Такеда, в Кай, он основал знаменитый род Такеда, который правил там вплоть до смерти самого знаменитого из его представителей Такеда Харунобу, больше известного под именем Синген, одного из величайших стратегов японского средневековья, увековеченного в фильме «Кагемуся». Клан Такеда, унаследовавший знания Ёсимицу, непрерывно развивал и совершенствовал их в форме секретного боевого искусства, названного *Такеда но Хэйхо*.

В 1573 г. Такеда Синген умер от ранения из аркебузы. Его сын принял командование войсками, но война скоро закончилась их поражением (это показано в фильме «Кагемуся»). Следовавшие одна за другой волны атаки всадников Такеда разбивались о защиту пехотинцев-аркебузьеров Ода Нобунага, спрятавшихся в саду замка Нагасино. Новое оружие — аркебузы — было использовано *Асигару* (пехотинцами), которые образовали отдельную касту и победили традиции воинов-самураев. Это был конец великой эпохи.

Кю-Ба-но-Миси стало современным *Бусидо*. Традиция Такеда не была утеряна. Несмотря на смерть

великого генерала и распад его клана, она сохранилась в поколениях великих воинов под другими названиями.

Один из членов семьи Такеда — Куницугу — стал основателем линии *Хэн* провинции Айдзу, создав новую ветвь рода Такеда. Выходцы из этой семьи стали рядовыми вассалами *Хэнсю* Кай. Правитель Айдзу был подчиненным Четвертого сына Второго Сёгуна Токугава — Хидетаза, чья мать родилась в семье Сайго. Обучение боевой технике *Даймё* Айдзу (*Госики Наи* или *Осики Учи*) стало наследственным правом семьи Сайго — ведущей семьи Айдзу.

XIX век стал периодом социальных катаклизмов, еще более глубоких, нежели события XVI века. Реформа Мейдзи сокрушила феодальный строй японского общества. Представители старинных самурайских родов погибли в боях или совершили *Сэппуку* (ритуальное самоубийство).

Последний представитель семьи Сайго — Сайго Таномо — 1-й *Каро (Дзидай) Хэнсю* Айдзу (то есть занимавший наследственную должность главы *Даймё*), все дети которого погибли в результате военных конфликтов, передал свое боевое наследие Такеда Сокаку. Таким образом, искусство вернулось в семью Такеда. В 1898 г. оно стало известно в Японии под названием *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу*. Такеда Сокаку был, без сомнения, первым Великим Учителем, который преподавал это боевое искусство в современном смысле этого слова. Это был выдающийся мастер. Грозный фехтовальщик, он стал наследником школы фехтования Ай-дзу и учеником знаменитого мастера боевых искусств Шибуйа Тома (школа *Оно Ха Итто Рю*, основанная на принципах *Айки*). Он тренировался вплоть до своей смерти в возрасте 83-х лет в 1943 г.

Одним из его самых великих и известных учеников был Уэсиба Морихэи. Это он создал собственную интерпретацию *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу*, которая стала известна в мире под названием *Айкидо*. В 1915 г. Уэсиба Морихэи, которому тогда было 32 года, впервые встретился с О-Сэнсеем Такеда Сокаку. Великий Учитель был доволен своим учеником, и в 1922 г. сделал его своим ассистентом. В 1931 г. О-Сэнсей Такеда Сокаку передал тому, кто стал Учителем Уэсиба, *Маки-моно* (манускрипт, рассказывающий о легендарной генеалогии) и

практические руководства по школе *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу*.

Несколькими годами раньше, в 1928 г., Великий Учитель Кано Дзигоро — создатель современной формы *Дзюдзюцу*, названной *Дзюдо*, послал своих лучших учеников *Юданся* (имеющих степени от 1-го дана и выше) изучать фехтование в знаменитой школе *Катори Шинто Рю* и одновременно *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу* у Учителя Уэсиба, о котором он был очень высокого мнения. Эти *Юданся* в свою очередь стали учителями — продолжателями длительной традиции. Это были Томики Кендзи, Мочизуки Минору, Мюрасиге Аритомо, Сугино Ёсио.

Учитель Уэсиба принял ученика Мочизуки как собственного сына. Он стал осваивать технику, разработанную Уэсиба на основе собственной интуиции. Эта оригинальная техника, через несколько лет начавшая заметно отличаться от техники школы Учителя Сокаку, в 1930 г. позволила говорить о *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу Уэсиба Рю* как ветви *Дайто Рю*.

В 1943 г. умер Великий Учитель Такеда Сокаку. Его сын Такеда Токимунэ возглавил школу *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу*. Учитель Уэсиба, модифицируя *Дайто Рю*, создал современное искусство, имеющее образовательные и духовные аспекты, известное как *Айкидо*. В 1948 г. он создал федерацию Айкикай с целью соединить разные направления современного *Айкибудо*.

Учитель Мочизуки в 1929 г. основал школу Ёсейкан. С 1938 г. он выполнял дипломатические функции в Китае. В конце войны он продолжил руководство своим *Додзё*, а в 1951 г. был направлен в Европу с официальной культурной миссией. Учитель Уэсиба сказал на прощание перед его отъездом: «В эту ночь я грезил о посланце, который принес бы в Европу мое Будо. Сегодня я понял, что это ты. Я буду ждать тебя». Так и случилось. В 1951 г. Учитель Мочизуки Минору открыл Европе искусство своего учителя под именем *Айки Дзюдзюцу*, а также каратэ и искусство работы с мечом Школы *Катори Шинто Рю*. Он прожил там три года. По его просьбе для продолжения работы Учитель Уэсиба отправил преподавать во Францию молодого Учителя Абэ Тодаши, чей стиль был очень близок к *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу Уэсиба Рю*.

Вернувшись в Японию, Учитель Мочизуки в течение трех лет тренировал в школе Ёсейкан юного французского дзюдоиста Джима Алшейка. В 1956 г. Учитель Мочизуки опубликовал вместе с Алшейком книгу «Мой метод *Айки Дзюдзюцу*». Этот стиль превратился во Францию через несколько лет в *Айкидо Ёсейкан*. Тем не менее, речь всегда шла об *Айки Дзюдзюцу* Учителя Уэсиба периода 30—40-х годов, соединенном со Школой фехтования *Катори Шинто Рю* и обогащенном элементами дзюдо, что было согласовано с Учителем Уэсиба. При заметных различиях, три существующие сейчас главные направления руководствуются едиными принципами *Айки*.

После показательных выступлений и формирования *Айки Дзюдзюцу Ёсейкан* Учителем Мочизуки Минору от имени Учителя Уэсиба в Европе в 1951—1953 гг., официальным представителем *Айкидо Дзюдзюцу Ёсейкан* в Европе в 1957 г. стал возвратившийся из Японии Джим Алшейк. В течение некоторого времени ему помогали делегация руководства школы *Ёсейкан* (Учителя С. Сугияма, М. Кондо, Т. Мураками, Х. Мочизуки). Алшейк создал Французскую Федерацию *Айкидо Тай Дзюцу* (это название он считал более подходящим, чем *Айкидо Дзюдзюцу*) и *Кендо* (FFATK).

К несчастью для европейского *Будо*, Джим Алшейк погиб в 1962 г., став жертвой покушения в связи с событиями в Алжире.

Его первый помощник Раймон Кокатр руководил FFATK до 1963 г.

Эта трагическая кончина могла привести к внутреннему расколу Федерации, и Алан Флоке, ассистент Джима Алшейка в *Додзё* на Авеню Пермантье, член руководства Федерации и в то время самый молодой 2-й дан во Франции, информировал Учителя Мочизуки о событиях во Франции и о своих опасениях за будущее французского *Айки Дзюдзюцу*.

В ответ на это послание Учитель Мочизуки, заботясь о продолжении начатого Джимом Алшейком дела, отправил во Францию в 1963 г. своего сына Хироо, только что закончившего обучение. Естественно, Алан Флоке уступил ему место Учителя в клубе Пермантье, оставшись при нем в качестве преподавателя-ассистента.

В 1964 г. FFATK и основанная Учителем Абэ Федерация Айкидо (FFAB), сохраняя свою техническую независимость, объединились, образовав в составе Французской Федерации Дзюдо (FFJDA) секцию Айкидо.

В 1966 г. Алан Флоке становится техническим директором школы *Айкидо Ёсейкан* во Франции.

В 1973 г. Учитель Алан Флоке вместе с учениками, в числе которых был и я, создал CERA (Cercle d'Étude et de Recherche en Aiki et Kobudo — Круг изучения и исследования Айки и Кобудо) с целью сохранить оригинальность и обеспечить развитие *Айки Дзюдзюцу* Учителя Мочизуки Минору.

В свою очередь, в 1974 г. Учитель Мочизуки Хироо создал Французскую Федерацию *Ёсейкан Будо*, основав новое направление в знак уважения к своему отцу.

В 1978 г. Учитель Мочизуки Минору, Директор Секции Айкидо Международной Федерации Боевых Искусств в Токио, присвоил Учителю Алану Флоке 7-й дан и степень Кёси, сделав его своим прямым представителем как Учителя Айкидо в Европе.

В 1980 г. Алан Флоке выбрал название своей техники и соответствующего ей искусства: *Айкибудо*. Структурную основу технической программы *Айкибудо* составило *Ёсейкан Айкидо — Айки Дзюдзюцу*.

В 1983 г. при поддержке Министерства безопасности создается Французская Федерация Айкидо, Айкибудо и Аналогов (FFAAA). Учитель Алан Флоке сумел продолжить боевую традицию и сохранить оригинальность Великих Школ, представленных его Учителями, восприняв культурное и боевое наследие древней Японии, продолжая последовательность Великих японских Учителей, вписавших свои имена в историю своей страны.

Алан Флоке сохраняет контакты со школой *Айкибудо Дзюдзюцу* и *Ёсейкан Шинто Рю* — части *Катори Шинто Рю* (Учитель Мочизуки Минору), традиционного *Катори Шинто Рю* (Учитель Ёсио Сугино) и исходного *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу* (Учитель Токимунэ Такеда), что гарантирует высокий уровень овладения искусством, которое японцы считают своим культурным наследием, под контролем *Хомбу Додзё* и Международной Федерации Боевых искусств (IMAF).

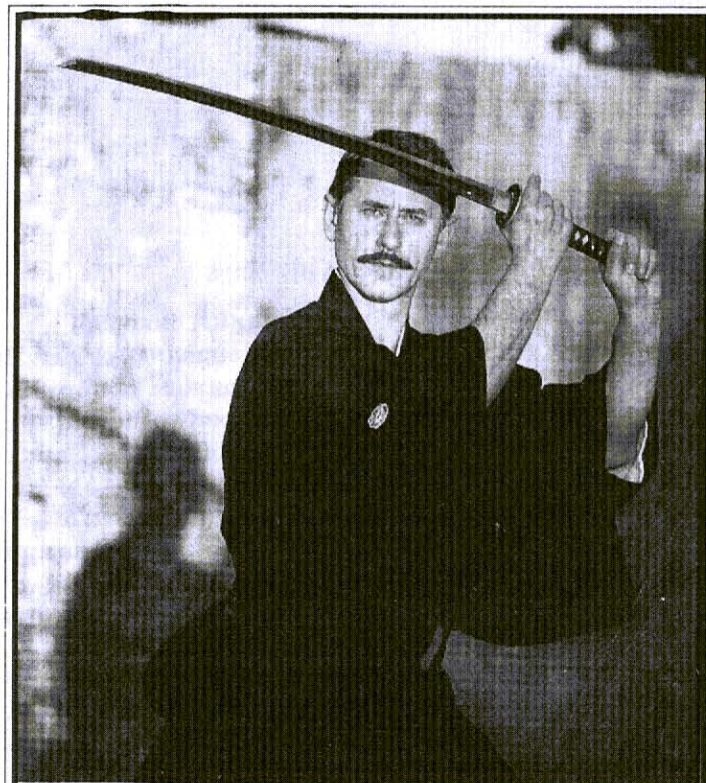
Мне кажется, что это предисловие вышло слишком длинным, но оно рассказывает о почти 1000-летней истории...

Довольно странной кажется мысль о том, что во Франции изучают боевую технику, история создания которой стала известна в западных странах лишь в конце XIX века.

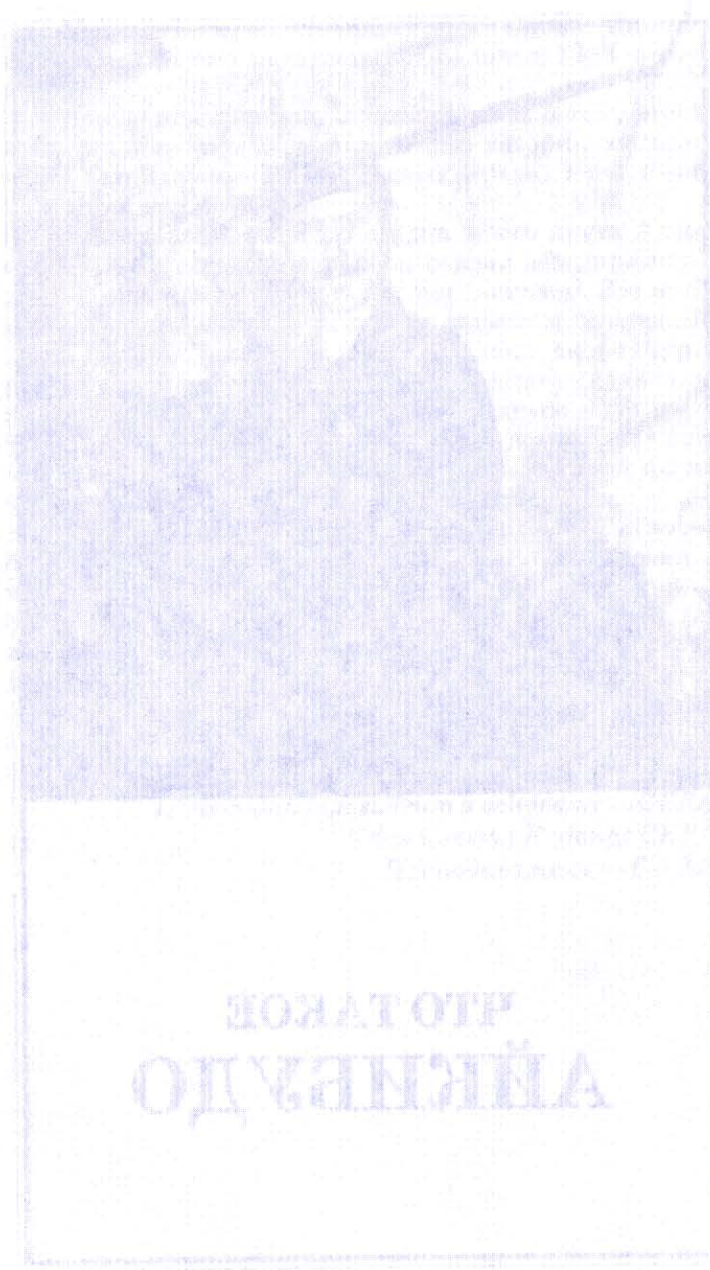
Я благодарю от всего сердца моего друга Алана Флоке за ту честь, которую он оказал мне, предоставив возможность написать это предисловие. Все исторические сведения являются предметом исследования. Это исследование Алана Флоке скоро будет опубликовано под названием «Айкибудо — изначальное Айкидо» и будет достаточно полным. Оно готовится очень тщательно, что еще раз доказывает возможность сочетания прекрасных моральных и физических качеств с глубокими знаниями.

Заканчивая затянувшееся предисловие, я хотел бы пожелать, чтобы читатель этой книги оказался человеком действия и чтобы он понял, что изучение боевого искусства *Айкибудо* введет его в круг, где дружба и взаимоуважение служат доминирующими принципами.

Клод Жальбер,
Почетный Президент и основатель FFAAA,
Почетный Президент и основатель CERA,
Член Совета Коданся CERA,
Преподаватель — 6-й дан



ЧТО ТАКОЕ АЙКИБУДО



Дословно *Айкибудо* можно перевести как «Боевой • Путь Объединенной Энергии.» Исходя из этого название *Айкибудо* можно интерпретировать как Путь гармонии Боевого Искусства или как использование принципа *Айки* (соединения энергии) на Боевом Пути.

Ай — согласовываться, объединяться, возрастать.

Ки — жизненная сила, душа, сила разума, внутренняя энергия.

Бу — храбрость, смелость, совокупность боевых качеств.

До встречается в сочетаниях *Дзюдо* (путь гибкости), *Каратэдо* (путь пустой руки), *Кэндо* (путь меча), *Кюдо* (путь лука и стрелы), *Сёдо* (путь кисти — искусство каллиграфии) и т.д.

До — дорога, Путь — ведущий к совершенству в искусстве на основе развития интуиции, развивающий мастерство на основе практики. Начало Пути — это путь в обычном понимании. Применительно к Боевым Искусствам это метод овладения их основами. Этот путь должен вести к Большому Пути — Пути *Айки* — Великой Гармонии, ведущей к духовной свободе, доступной для всех.

Айки — это не «прием» и не набор «приемов». Это универсальный принцип и состояние бытия.

Принцип *Айки* подразумевает объединение, гармонию своей энергии *Ки* с целью освобождения жизненных сил и их слияния с энергией вселенной. Способность достижения этого состояния Гармонии дает возможность погасить агрессию до момента ее проявления или даже до того, как она будет задумана. Этот принцип

всеобщей гармонии является двигателем всех интуитивных созидательных действий Человека, проявлением его взаимодействия с материей. Каллиграфы Дзен, великие артисты и гениальные художники, к примеру, творили в таком состоянии. Можно утверждать без боязни быть опровергнутым, что развитие их мастерства шло по Пути *Айки*.

Иероглиф *Бу* символизирует силу, обеспечивающую мир. Эта сила есть результат смелости, которая рождается из подавления мыслей о смерти. *Бу*, присоединенный к *Айки*, показывает, что поиск состояния *Айки* происходит на Пути Боевых Искусств. Достигнутое однажды, это состояние позволяет освободиться от агрессивной оболочки боевого искусства, естественно возвращая его на стражу Блага и Мира.



ПРАКТИКА И ТРАДИЦИИ АЙКИБУДО



Фото на предыдущей странице:
Учитель МОЧИЗУКИ Минору и Учитель Алан
ФЛОКЕ на показательных выступлениях по Яй
Ёсейкан Шинто Рю.

• **Айкибудо** включает очень большое число форм техники защиты без оружия и с оружием, элементы традиционного **Кобудо**, такие как **Кен Дзюцу**, **Яй Дзюцу**, **Бо** и **Дзё Дзюцу**, **Нагината Дзюцу** и др. Работа с оружием дает чувство дистанции и реальности схватки, которое крайне необходимо для воспитания смелости и укрепления характера в аспекте **Бу**. Приемы защиты без оружия — непосредственные, традиционные, реальные и эффективные — применяются от всех видов атаки. Стил **Айкибудо** отличается эстетичностью, четкостью и простотой. В процессе обучения происходит внутренний поиск состояния **Айки** в его изначальной форме.

Школы **Айкибудо** непрерывно поддерживают оригинальность и традиции техники и концепций, переданных Великим Учителем Такеда Сокаку и его учеником Морихэи Уэсиба перед Второй мировой войной. В Японии оригинальное традиционное **Айкибудо** продолжает свое развитие под изначальным названием **Дайто Рю Айки Дзюдзюцу**. Его развитие обеспечено Учителем-наследником Такеда Токимунэ, сыном Великого Учителя Такеда Сокаку. Параллельно из учеников Учителя Уэсиба Морихэи, изучавших **Айкибудо** до Второй мировой войны, выросли такие Учителя, как Мочизуки Минору, Иноуэ Ёсиро, Хираи Минору и другие.

Во Франции и в Европе **Айкибудо** развилось и стало известно под названием **Айкидо**, хотя представляло собой оригинальное направление. Оно развивалось группой CERA (CERA — школа традиционного **Будо Рю**, ее основатель и руководитель — А. Флоке, автор настоящей книги), продолжающей древний опыт.

Учитель Мочизуки Минору, ученик Великих Мастеров Кано Дзигоро и Мифуне Киюзо по *Дзюдо*, Уэсиба Морихэи по *Дайто Рю Айки Дзюдзюцу*, *Айки Бу Дзюцу*, *Айкидо* и Сиина Итидзо, Ито Танекиити и Кубоки Содзаэмон по Кобудо *Катори Шинто Рю*, ввел *Айкидо-Айкибудо* во Францию и Европу в 1951 г. В школе *Дайто Рю Айки Бу Дзюцу* Учителя Уэсиба он получил 8-й дан и степень *Мэнкё Кайдэн* — высшую степень, которую кроме него тогда имел только Учитель Томики.

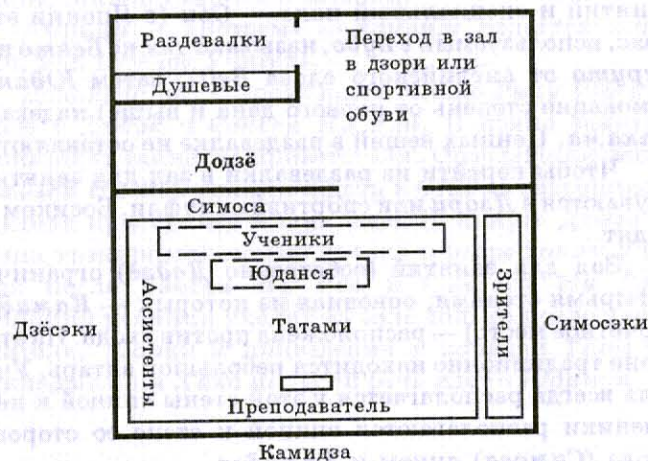
Он стоит у истоков развития *Айкибудо* и *Айкидо* во Франции и в Европе. Его первый перспективный ученик-европеец Джим Алшейк создал после своего возвращения из Японии в 1957 г. Французскую Федерацию *Айкидо Тай Дзюцу* и *Кэндо* (FFATK), узаконив, таким образом, традицию своего Учителя. Успех этого движения породил CERA. Джим Алшейк, мой Учитель, открыл мне *Айкидо Тай Дзюцу* школы *Ёсейкан* и Учителя Мочизуки Минору. Джим Алшейк погиб волей случая в 1962 г.

С июля 1983 г. *Айкибудо* официально включено во Французскую Федерацию Айкидо, Айкибудо и Аналогов (FFAAA).

Таким образом, я выполняю под эгидой CERA, FFAAA и IMAF во Франции и Европе миссию продолжения и развития *Айкибудо* Учителей Такеда Токимуна и Мочизуки Минору.

ДОДЗЁ

Упрощенный план Додзё



Это слово имеет буддистское происхождение, оно исходно означало зал для чтения и духовной учебы в монастыре. *До* означает «путь», *Дзё* — «место». Это священное место, и войти туда — значит освятиться самому. В традиционных боевых искусствах Японии (*Будо*) это слово используется для обозначения места, где проводят занятия. Можно было бы назвать его *Бу-Додзё* — «Место, где изучают боевой Путь». *Додзё* включает основной зал, где проходит тренировка, и дополнительные помещения — раздевалки и душевые.

ДУШЕВЫЕ

Гигиена тела важна для личного блага и для окружающих. Перед занятиями: ногти коротко подстрижены, косметика снята, ноги и руки вымыты. После занятий: душ, стирка кейкоги. Одежда не должна сохнуть в сумке в ожидании следующей тренировки. Шум и небрежность во избежание несчастных случаев запрещаются.

РАЗДЕВАЛКИ

Здесь надевают *Кейкоги* — куртку и штаны для занятий и специальный пояс — *Оби* (в Японии этот пояс, используемый в *Будо*, называют также *Белто* или *Беруто* от английского слова *Belt*), затем *Юданся* (имеющие степень от первого дана и выше) надевают *Хакама*. Ценных вещей в раздевалке не оставляют.

Чтобы перейти из раздевалки в зал для занятий, обуваются в *Дзори* или спортивные туфли. Босиком не ходят.

Зал для занятий (собственно *Додзё*) ограничен четырьмя стенами, основная из которых — *Камидза* (почетное место) — расположена против входа. На этой стене традиционно находится небольшой алтарь. Учитель всегда располагается у этой стены спиной к ней. Ученики располагаются спиной к стене со стороны входа (*Симоса*) лицом к *Камидза*.

Ассистенты обычно располагаются слева от Учителя вдоль стены *Дзёсэки*.

РЭЙСИКИ — РИТУАЛ ДОДЗЁ

Ритуал *Додзё* прост, но следовать ему надо неукоснительно. По традиции следует входить на *Татами* (покрытие из матов) раньше Учителя и готовиться к занятиям, разминаясь. При входе делают *Рицу Рэй*, поклон стоя, в сторону *Камидза*. Это знак уважения к привилегированному месту, где постигают Путь. В *Айкибудо* приветствие имеет огромное значение. Это акт

посвящения себя Искусству, Учителям, другим ученикам и себе самому. Большое уважение — основа чистых взаимоотношений. Занятия начинаются с общего приветствия *Синдзен*, Учителю и всем присутствующим. Команды подаются самыми старшими учениками. *Сейдза* — все становятся на колени и принимают положение для приветствия, опускаясь на пятки.

Шомэн Ни Рэй — «Общее приветствие», или *Синдзен Ни Рэй* — «Приветствие *Синдзен*».

Сэнсей Ни Рэй — «Приветствие Учителю» — поклон всех присутствующих.

Отагаи Ни Рэй — «Приветствуем друг друга» — общий поклон вместе с Учителем.

Кирицу — «Встаем» — команда подается после того, как встанет Учитель.

Довольно часто производят только *Рицу Рэй* при входе в *Додзё* и *Сэнсей Ни Рэй*. В конце занятий производят такие же приветствия. Опоздавший после *Синдзен Ни Рэй* должен ждать в *Сейдза* разрешения Учителя приступить к занятиям. Покинуть *Додзё* до конца тренировки можно только с разрешения Учителя после *Сэнсей Ни Рэй* и *Синдзен Ни Рэй*. В Японии ученики уходят из зала только после ухода Учителя, уборки и приведения в порядок *Татами* и складывания *Хакама*, если речь идет о *Юданся*.

МА-АЙ

ИНТЕРВАЛ, ДИСТАНЦИЯ

Между двумя партнерами, стоящими лицом друг к другу, всегда имеется определенное расстояние, или дистанция. Для простоты изучения выделяют три основные дистанции:

1. **Чика Ма** — малая дистанция, дающая возможность захвата или **Атэми** без продвижения вперед.

2. **Ма** — средняя дистанция для нападения и для защиты. Между партнерами примерно один большой шаг.

3. **То Ма** — большая дистанция, между партнерами несколько шагов. Используется при работе с оружием.

ЗАМЕЧАНИЕ: Партнеры приветствуют друг друга с дистанции **То Ма** (расстояние около 3 м). Затем производится естественное сближение до дистанции **Ма**, когда партнеры принимают стойки. Чтобы затем уменьшить дистанцию до **Чика Ма**, используют скользящие шаги **Цуги Аши** (см. следующий раздел) без смены стойки. В этой книге, посвященной элементарным основам техники, рассматривается работа на дистанциях 1 и 2.

СЭН

ВРЕМЯ РЕАГИРОВАНИЯ НА АТАКУ ПРОТИВНИКА

Сэн — это характеристика действия во времени, буквально — опережение. Подразумеваются реакция и ответные действия при атаке противника:

а) непосредственно в момент начала атаки — **Сэн но Сэн**;

б) в момент проведения атаки — **Тай но Сэн**;

в) после атаки — **Го но Сэн** (в последний момент удара), **Мачи но Сэн** (после захвата) — нужно дождаться захвата.

Из многих параметров, определяющих **Сэн**, ведущее значение имеет дистанция **Ма** — это дистанция для **Тай но Сэн**, **Чика Ма** — это дистанция для **Го но Сэн** и **Сэн но Сэн**.

Реакция **Го но Сэн** при дистанции **Ма** подразумевает предварительное уменьшение дистанции до **Чика Ма** при ожидании атаки. Реагирование **Тай но Сэн** на дистанции **Чика Ма** соответствует действиям на дистанции **Ма**.

СЭМЕ—ТОРИ— УКЭ ДАЧИ—КИРИ КОМИ

НАЗВАНИЕ РОЛЕЙ КАЖДОГО ИЗ ПАРТНЕРОВ

В *Айкибудо*, как и везде, роли партнеров должны быть четко определены.

Наиболее широко употребляемые термины *Тори* и *Укэ*, взятые из дзюдо, не совсем подходят для занятий *Айкибудо*.

Сэме — партнер, который нападает и делает страховку после *Атэми* или броска.

Тори — партнер, который защищается, выполняя приемы.

Укэ Дачи — партнер, защищающийся с мечом в руках.

Кири Коми — партнер, нападающий с мечом, копьем, ножом.

Учи Коми — партнер, нападающий с палкой.

ЗАМЕЧАНИЕ: *Кири Коми* и *Учи Коми* в *Ката* могут также называться *Омотэ Дачи*.

РАЗМИНКА

Занятие начинается с серии упражнений, служащих для разогрева и подготовки суставов. Тело и сознание готовятся к работе. Затем внимание переносят на развитие мышц и постановку дыхания, после чего следуют упражнения для разминки суставов и групп мышц, работа которых существенна для данного занятия.

ХОДЖО УНДО

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Серия базовых упражнений, выполняемых индивидуально или с партнером, завершает разминку. Эти упражнения включают основные базовые движения *Айкибудо*.

НИГИРИ КАЕШИ

Упражнение основано на движении освобождения от захвата запястья двумя руками — *Риотэ Инпо Дори* с последующим аналогичным захватом руки партнера. Упражнение делается поочередно в повторном режиме. Оно развивает правильное дыхание (животом), централизацию энергии, единство и координацию движений. Упражнение выполняют на дистанции *Чика Ма* в стойке *Ай Ханми но Камаэ*.

НЕДЖИ КАЕШИ

Упражнение включает освобождение от замка локтя прямой руки (техника *Робусэ*) и переход к аналогичному замку руки партнера поочередно в повторном режиме. Это упражнение развивает одновременно способность реагировать на действия партнера в начальный момент (*Тай но Сэн*) и использовать движение партнера для ответной реакции в конце его действия (*Мачи но Сэн*). Упражнение выполняют на дистанции *Чика Ма*, партнеры стоят боком друг к другу на одной линии.

ОШИ КАЕШИ

Упражнение включает освобождение от сильного хвата *Риотэ Дори* (захват обеих запястий) за счет мощного толчка в сторону партнера, сопровождаемого выбросом энергии с последующим захватом его рук. Выполняется в повторном режиме. Развивает способность сохранять крепкую стойку и направлять энергию вперед.

ШИНОГИ

Упражнение включает отведение удара *Цуки Джодан* (удар кулаком в лицо) одноименной рукой с последующей атакой той же рукой. Выполняется поочередно в повторном режиме на дистанции *Чика Ма*. Это упражнение может выполняться:

- 1) на силу — для развития способности отклонять сильный удар;
- 2) на скорость — для развития реакции: от *Тай но Сэн* к *Сэн но Сэн*.

Партнеры работают в стойке *Ай Ханми но Камаэ*.

ЦУППАРИ

Упражнение предусматривает блокирование мощного толчка на уровне груди за счет встречного движения на дистанции *Ма*. Упражнение начинают с дистанции *То Ма*, ноги параллельны. Развивается способность реакции после ожидания — *Мачи но Сэн*.



КАМАЭ

СТОЙКА

Для одного занимающегося или для двух партнеров положение тела одинаково. Корпус держат прямо, ноги естественно чуть согнуты. Голову держат прямо, взгляд направлен на лицо партнера, но не фиксируется на нем. Поле зрения должно быть максимально большим для контроля ситуации.

Сознание должно быть полностью свободно.

Руки держат горизонтально на уровне груди в плоскости корпуса, как в стойке с мечом. Правильную красивую стойку и соответствующее состояние называют *Шисэй*.

Существуют две базовые стойки:

1. *Миги Камаэ* — правосторонняя стойка, впереди правая нога и правая рука;
2. *Хидари Камаэ* — левосторонняя стойка, впереди левая нога и левая рука.

Руки могут быть в верхней (*Джодан*), средней (*Чудан*) или нижней (*Гедан*) позиции.

Пример: *Хидари Джодан но Камаэ* — левосторонняя стойка, руки в верхней позиции.

ДЛЯ ДВУХ ПАРТНЕРОВ

Стойка, когда у обоих партнеров впереди одна и та же нога (правая или левая), называется *Ай Ханми но Камаэ* (рис. 1 на следующей странице).

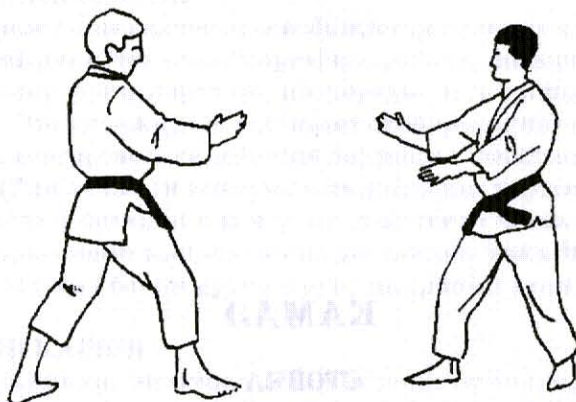


Рис. 1

Разноименная стойка, когда у одного партнера впереди правая, а у другого — левая нога, называется *Гяку Ханжи но Камазэ* (рис. 2).

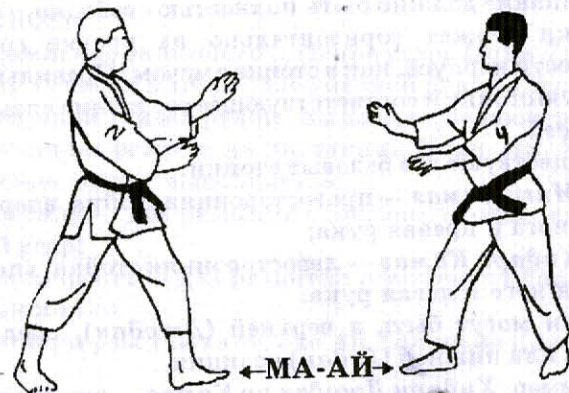


Рис. 2

ШИНТАЙ

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Способы движения и перемещения тела и соответствующие шаги отвечают требованиям разных видов единоборств. При одних и тех же названиях они могут сильно различаться. Здесь рассматриваются наиболее простые формы, применяемые в *Айкибудо*.

1) Аруки Ката — шаги

А) Стоя

Существуют две основные формы:

Аюми Аши — нормальный естественный шаг без раскачивания, плечи опущены, сила (энергия) сосредоточена в животе.

Цуги Аши — скользящие шаги вперед или назад.

1. Корпус двигается вперед за счет отталкивания задней ногой (эта форма передвижения используется для атаки).

2. Передняя нога скользит вперед при переносе веса на заднюю ногу (осторожное приближение);

и другие формы.

Хики Цуги Аши — аналогичное передвижение назад.

ЗАМЕЧАНИЕ: Ноги никогда не пересекаются — одна всегда впереди, другая — сзади.

Б) На коленях — *Сикко*

С этим способом перемещения, характерным для культурных и социальных традиций древней Японии,

связан особый раздел техники — *Сувари Ваза* (техника работы на коленях). Перемещение называется *Сикко*.

1. Из положения в левосторонней стойке *Хидари Ханми* (но) *Камаэ* слегка отодвиньте назад и согните правую ногу.

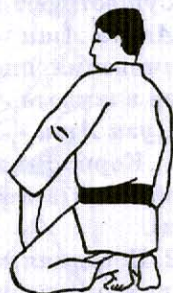
2. Подайте левое колено вперед, подбирая под ягодицы правую ногу, чтобы вес равномерно распределялся между ногами.

Это исходное положение для *Сувари Ваза*.

3. Для движения вперед: опустите левое колено на пол, одновременно подтягивая правую ступню вперед.

4. Выведите вперед правое колено, поворачиваясь на левом колене и подбирая левую ногу — положение отличается от (2) только стойкой — теперь это *Миги Камаэ*.

Затем опустите перед собой на пол правое колено, потом выведите вперед левое колено и т.д., продолжая движение вперед.



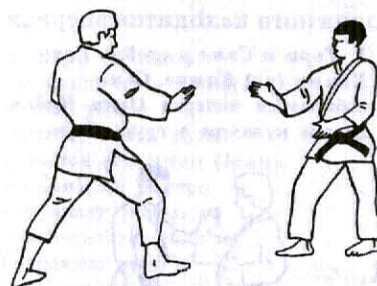
ТАЙ-САБАКИ ДВИЖЕНИЯ КОРПУСА, УХОД С ЛИНИИ АТАКИ

Тай-Сабаки — это искусство движений корпуса, выполняемых с целью уйти с линии атаки противника, вывести его из равновесия за счет энергии его собственного движения и обеспечить возможность выполнения определенного приема.

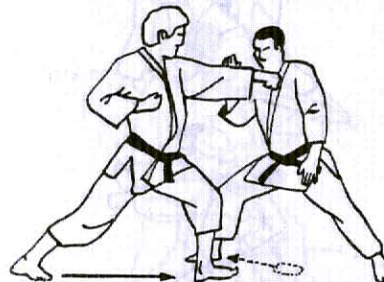
Искусство *Тай-Сабаки* — одна из основ *Айкибудо*.

А) ТАЙ-САБАКИ ИРИМИ

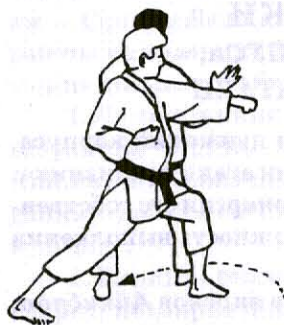
Иrimi — это движение корпуса, наиболее часто используемое в *Айкибудо*. Оно означает встречный вход корпусом. Это позитивное и фундаментальное движение, выполняемое с концентрацией силы (*Кимэ*).



1. *Тори* и *Сэме* в одноименной стойке — *Миги Камаэ*. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Чудан* (удар кулаком на среднем уровне) в грудь *Тори*.



2. В момент начала атаки *Тори* делает большой шаг передней ногой слегка наружу (вправо) одновременно с разворотом верхней части корпуса. На этом *Тай-Сабаки* можно закончить, например, нанеся *Гяку Коши Цуки Чудан* левым кулаком.



3. *Тори* продолжает вращение, поворачиваясь на правой ноге, которая является осью вращения, в направлении наружу на 180°. Вращение заканчивается в стойке *Миги Камаэ* лицом к месту исходного положения. В течение всего движения правая рука находится в контакте с правой рукой партнера.

Б) ТАЙ-САБАКИ О-ИРИМИ

Тай-Сабаки О-Иrimi тоже очень часто используется в *Айкибудо*. Эта форма означает большой встречный вход. Как и *Иrimi*, это позитивное и фундаментальное движение, выполняемое с концентрацией (*Кимэ*) и только из стойки, когда одна нога находится впереди другой.



2. В момент атаки *Тори* делает вход за счет большого шага задней ногой по диагонали вперед-наружу. На этой ноге производится вращение *Тай-Сабаки*.

3. Используя эту ногу как ось вращения, *Тори* разворачивается на 180° в направлении наружу, сохраняя полный контроль атаки противника. Он заканчивает вращение в стойке *Миги Камаэ*.



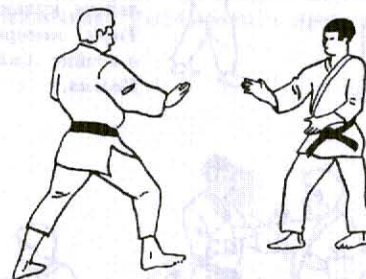
1. *Тори* и *Сэме* в стойке *Гяку Ханми (но) Камаэ*. *Сэме* собирается нанести *Цуки Чудан* левым кулаком в грудь *Тори*.

В) ТАЙ-САБАКИ НАГАШИ

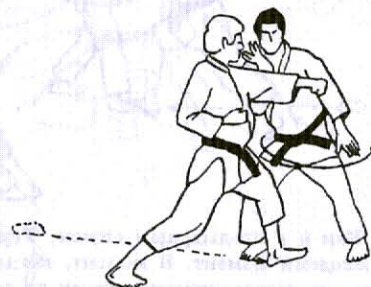
Эта форма *Тай-Сабаки* соответствует *Го но Сэн (Мачи но Сэн)* — уходу в последний момент — без перемещения ноги, на которой происходит вращение. В зависимости от стойки движение может выполняться на передней или на задней ноге.

а) Нагаши на передней ноге

1. *Тори* и *Сэме* в одноименной стойке — *Миги Камаэ*. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Чудан* в грудь *Тори*.



2. *Тори* начинает движение не в момент начала удара, а в момент, когда кулак касается его груди (*Мачи но Сэн*), он быстро втягивает живот, переносит вес тела на переднюю ногу и разворачивается на 180°.

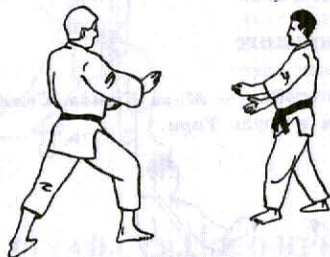


3. В конце движения *Тори* оказывается в стойке *Миги Камаэ*. В случае начала движения из *Хидари Камаэ* конечная стойка тоже должна быть *Хидари Камаэ*.



6) Нагаши на задней ноге

Движение по сути сходно с *Нагаши* на передней ноге, но в этом случае в качестве оси вращения используется задняя нога.



1. *Тори* и *Сэме* находятся в стойке *Гяку Ханми но Камаэ*. *Сэме* готовится нанести *Цуки Чудан* левым кулаком в грудь *Тори*, который находится в стойке *Хидари но Камаэ*.



2-3. Как и в предыдущем случае, *Тори* реагирует только в последний момент. В момент, когда кулак касается его груди, он разворачивается назад на задней ноге, перенеся на нее весь вес тела.



4. В конце движения *Тори* оказывается в стойке *Миги Камаэ*, противоположной той, в которой начинал движение. В этой форме разворот производится на задней ноге, при этом передняя нога поворачивается вокруг оси вращения почти на 360°.

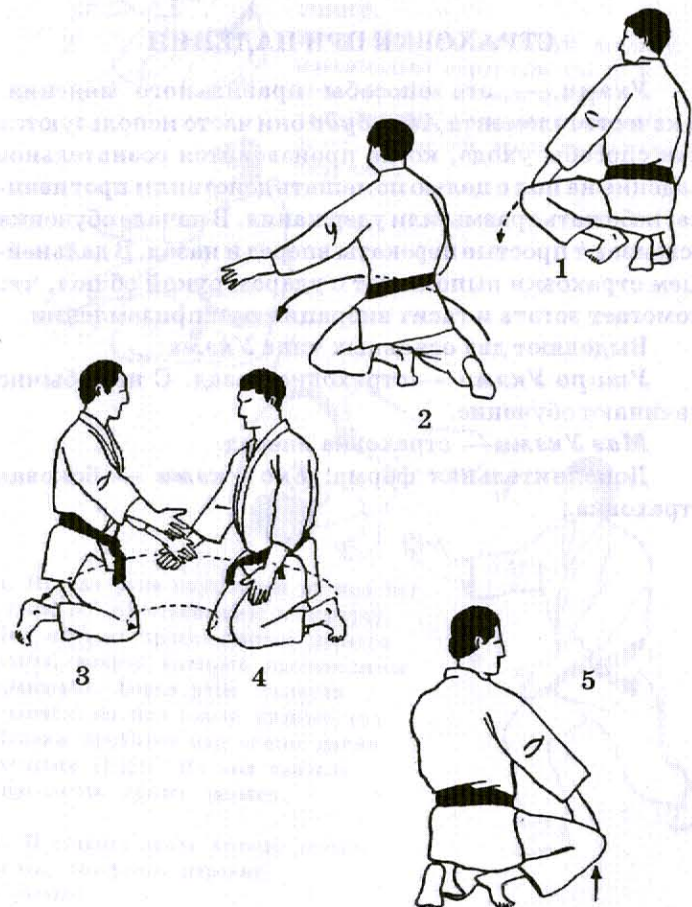
О-ИРИМИ В СИККО

Все *Тай-Сабаки* могут делаться в *Сикко*. Рассмотрим пример выполнения в *Сикко Тай-Сабаки О-Иrimi* из левосторонней стойки (*Хидари Камаэ*) (1).

2. Поставьте колено на пол, перенося на него вес тела.

3-4. Сразу же начните круговое движение вперед. Поставив правое колено впереди левого, развернитесь на 180°.

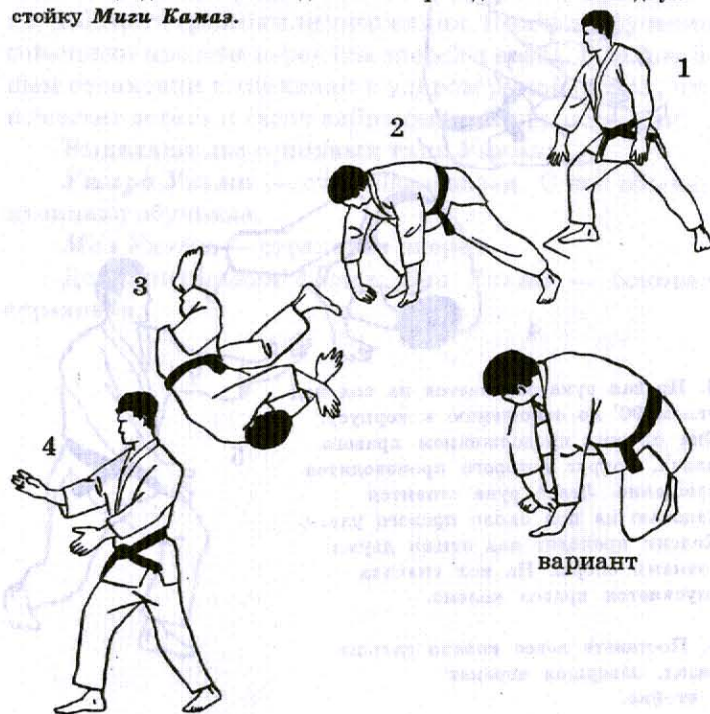
5. В конце движения перенесите вес тела на колено задней (левой) ноги, заканчивая *Тай-Сабаки* в правосторонней стойке.



МАЭ УКЭМИ

Из стойки *Миги Камаз*:

1. Перенесите вес тела на переднюю ногу.
2. Согните переднюю ногу так, чтобы поставить руки на пол. Начинающие могут также опустить на пол колено. Передняя рука опускается ладонью к полу на уровне передней ноги, пальцы направлены назад. Задняя рука ставится ладонью на пол, ее пальцы направлены в сторону передней руки. Руки слегка согнуты, но достаточно напряжены.
3. Сместите свое равновесие, подав корпус вперед. Падая, ведите корпус как можно дальше вперед на переднюю ногу, не меняя положения рук. Перекат происходит по диагонали через спину. Если исходно впереди была правая рука, то приземление может происходить на левую руку, которая ударяет по полу (но может и не касаться пола), на левую ягодицу и левую ногу.
4. В конце движения его динамика приведет Вас в исходную стойку *Миги Камаз*.



ТЕХНИКА АТАК

Айкибудо — это традиционное боевое искусство, в высшей степени сложное и эффективное и принципиально ориентированное на защиту. Оно не было бы тем, чем является, если бы не включало изучение защиты от разнообразного быстрого и реального нападения с применением техники древних и современных боевых искусств. Виды нападения делятся на две основные группы.

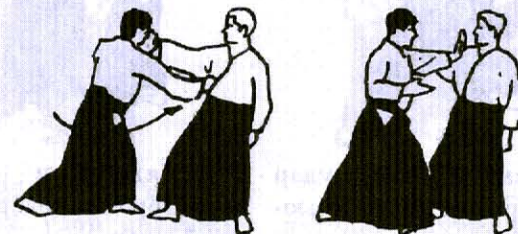
Когеки Ваза — техника ударов руками и ногами, с оружием или без, которую отрабатывают в форме упрощенных *Ката*.

Цуками Ката — захваты и освобождения от них *Тэ Ходоки*, считающиеся основой базовой техники.

ЦУКИ УЧИ но КАТА (*Ката* прямых и круговых ударов).

1. **Цуки Ваза** — техника прямых ударов кулаком.

Чоку Цуки — удар кулаком, при котором сила всего корпуса направлена вперед.

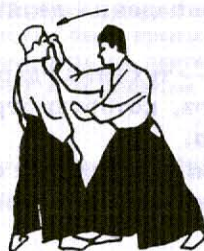


Коши Цуки — удар кулаком с разворотом бедер в направлении удара (*Гяку Цуки*).



Хики Цуки — удар с боковым движением или отведением бедер.

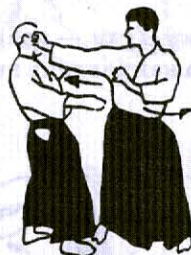
2. Учи Ваза — техника круговых ударов кулаком, ребром ладони или локтем.



Джун Учи — удар, направленный прямо (пример: удар обратной стороной кулака — **Ура Кен** между глаз).

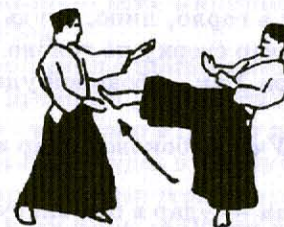


Хинэри Учи — удар с разворотом бедер к бьющей руке.

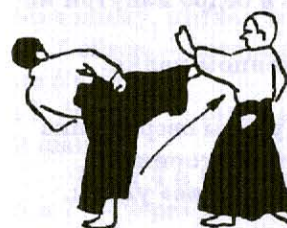


Гяку Учи — удар с разворотом бедер от бьющей руки.

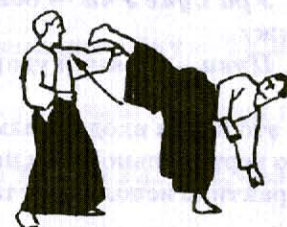
КЕРИ ГОХО но КАТА (Ката 5-ти ударов ногами)



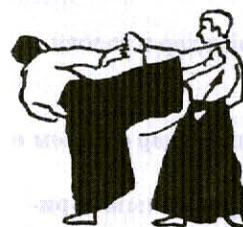
1. Маэ Гири — прямой удар, направленный вперед.



2. Ёко Гири — боковой прямой удар.



3. Уширо Гири — прямой удар назад.



4. Маваши Гири — круговой удар снаружи внутрь.



5. Ура Гири — круговой удар изнутри наружу.

ТАМБО но КАТА (*Ката* с короткой палкой — 9 ударов)

1. *Цуки* — укол в горло, лицо, грудь.
2. *Мэн Учи* — удар сверху по голове.
3. *Омотэ Ёкомэн Учи* — боковой удар в голову снаружи внутрь.
4. *Ура Ёкомэн Учи* — боковой удар в голову изнутри наружу.
5. *Омотэ До Учи* — удар в бок снаружи внутрь.
6. *Ура До Учи* — удар в бок изнутри наружу.
7. *Омотэ Суне Учи* — боковой удар в бедро снаружи внутрь.
8. *Ура Суне Учи* — боковой удар в бедро изнутри наружу.
9. *Цуки* — прямой удар в грудь концом палки.

В это *Ката* входят размашистые удары сверху вниз по вертикальной или наклонной траектории. На практике используют также «восходящие» удары.

ТАНТО но КАТА (*Ката* с ножом — 8 ударов)

1. *Мэн Учи* — секущий удар в голову сверху вниз.
2. *Омотэ Ёкомэн Учи* — секущий боковой удар в голову или шею снаружи внутрь.
3. *Ура Ёкомэн Учи* — секущий боковой удар в голову или в шею изнутри наружу.
4. *Цуки* — прямой укол в живот.
5. *Сакатэ Ура Отоши Цуки* — обратный удар острием в шею.
6. *Сакатэ Ёко Гири* — удар ориентированным горизонтально лезвием по глазам или горлу.
7. *Сакатэ Ура Ёко Цуки* — прямой удар острием в горло изнутри наружу.
8. *Сакатэ Уширо Цуки* — прямой удар острием назад в живот за счет разворота бедер.

КЕН но КАТА (*Ката* с мечом — 11 фаз)

1. *Камаэ то (Сейгон)* — встать в стойку *Чудан Камаэ*, делая 2 шага вперед.
2. *Цуки* — прямой укол с шагом вперед.
3. *Маки Учи* — рубящий удар сверху по голове.
4. *Ура Ёкомэн Учи* — удар в голову изнутри наружу.
5. *Омотэ Ёкомэн Учи* — удар в голову снаружи внутрь.
6. *Ура До* — удар в бок изнутри наружу.
7. *Омотэ До* — удар в бок снаружи внутрь.
8. *О Гасуми (Кири Агэ)* — удар в вертикальной плоскости с низу вверх до уровня левого глаза противника.
9. *Хидари Гедан* — левосторонняя развернутая стойка. Меч внизу, правая нога сзади.
10. *Сейгон* — возвращение в основную стойку — *Чудан но Камаэ*.
11. *Нотто* — вкладывание меча в ножны с отходом на 2 шага.

Фазы 4 и 6 делаются через *Те Ура Гасуми*, фазы 5 и 7 — через *Ко Гасуми*.

Дополнительные *Ката*: *Бо но Ката* (*Ката* с длинной палкой) и *Нагината но Ката* (*Ката* с алебардой).

ЦУКАМИ КАТА

ОСНОВНЫЕ ЗАХВАТЫ

Из множества возможных захватов выбрано 12 основных форм. Остальные захваты считаются производными от них с аналогичными способами освобождения. Базовая техника включает захваты на дистанции *Чика Ма*: спереди (в поле зрения) — *Маэ*; сзади (вне поля зрения) — *Уширо*.

А) ЗАХВАТЫ В ПОЛЕ ЗРЕНИЯ — *Маэ*

1. *Джунтэ Дори* — захват запястья снаружи разноименной рукой.
2. *Гякутэ Дори* — захват запястья изнутри разноименной рукой.
3. *Дозокутэ Дори* — захват запястья изнутри одноименной рукой.
4. *Риотэ Иппо Дори* — захват запястья двумя руками
5. *Риотэ Дори* — захват обеих запястий снаружи.
6. *Мунэ Дори (Маэ Эри Дори)* — захват двух отворотов одной рукой.
7. *Риосодэ Дори* — захват двумя руками за рукава у локтевого сгиба.

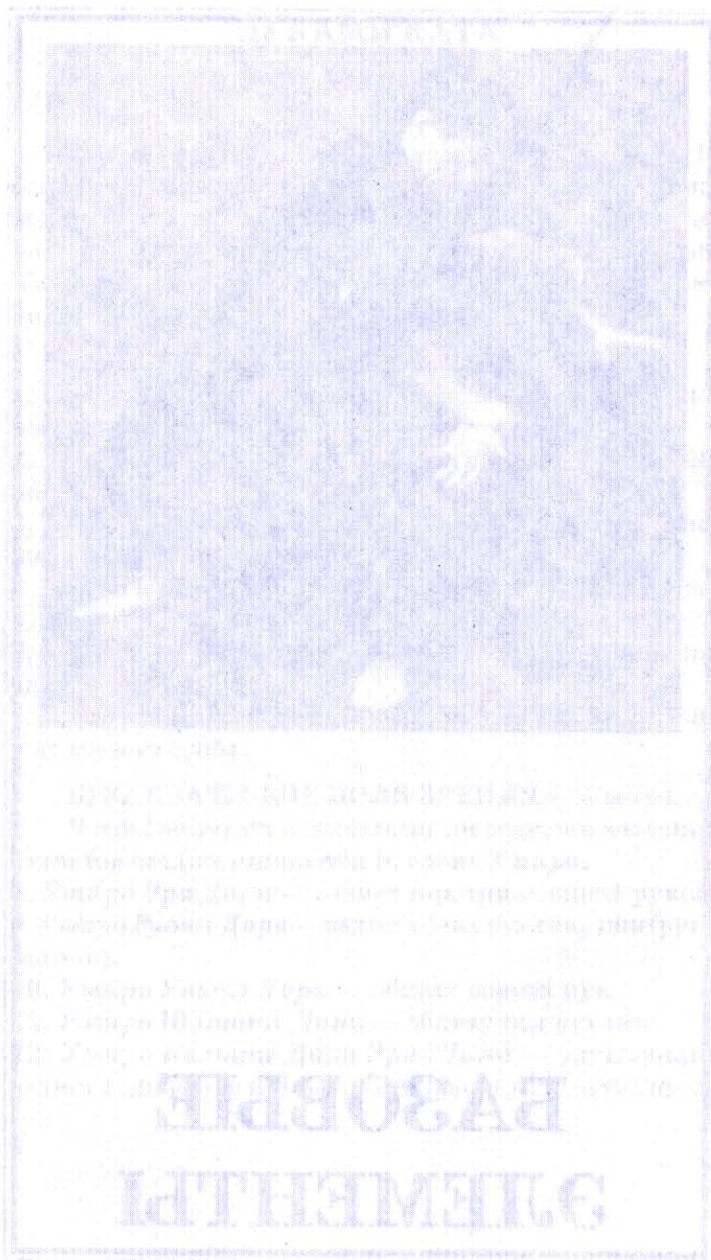
Б) ЗАХВАТЫ ВНЕ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ — *Уширо*

Чтобы не путать с захватами спереди, все названия захватов сзади начинаются со слова *Уширо*.

8. *Уширо Эри Дори* — захват воротника одной рукой.
9. *Уширо Риотэ Дори* — захват обеих рук снаружи (руки близко).
10. *Уширо Уватэ Дори* — обхват поверх рук.
11. *Уширо Шитатэ Дори* — обхват под руками.
12. *Уширо Кататэ Дори Эри Шиме* — удушающий захват с одновременным замком локтя вытянутой руки.



БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ



ТЭ ХОДОКИ

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

Существует столько же вариантов *Тэ Ходоки*, сколько и вариантов захватов. Базовыми считаются приемы освобождения от основных захватов. Отработка комплекса *Тэ Ходоки* дает базу, необходимую для изучения *Айкибудо*: без *Тэ Ходоки Айкибудо* невозможно. Для каждого захвата приемы освобождения могут различаться в соответствии с разными возможными способами защиты. В данном руководстве для каждого захвата рассматривается одна, при необходимости две основные формы освобождения.

ОБЩИЕ ОСОБЕННОСТИ ВСЕХ ТЭ ХОДОКИ

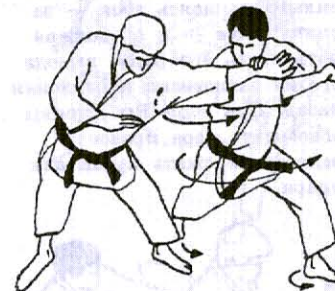
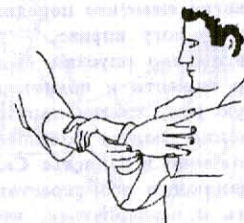
Освобождение начинают всегда после того, как *Сэме* производит четкий крепкий захват. В первую очередь производится концентрация энергии в нижней части живота (*Хара*) на вдохе (дыхание животом). Это создает прочный центр, обеспечивающий цельность и скоординированность дальнейших действий. Плечи опущены. Вращения и повороты выполняют на передней части стопы, двигая пятку без отрыва от пола. Если стоящая на полу ступня при повороте останется неподвижной, возможны серьезные повреждения связок. Кулак или локоть, которыми наносят *Атэми*, никогда не должны проходить мимо *Сэме*. Удар должен быть мощным и фиксироваться с *Кимэ* и *Киай* в нескольких миллиметрах от точки *Атэми*. Рука (руки) *Сэме* должна (должны) в каждом случае контролироваться до финальной стойки. Во всех случаях в конце движения *Сэме* должен быть выведен из равновесия. Все это вместе должно давать ощущение мощности, эффективности, спокойствия, легкости и простоты движений.

ДЖУНТЭ ДОРИ

1. Для освобождения от разноименного захвата правого запястья снаружи — *Джунтэ Дори*.



2. Круговым движением в горизонтальной плоскости поведите свою захваченную руку к противоположной стороне груди. Это круговое движение приблизит руку противника к центральной оси Вашего тела. С этого момента начинайте закручивать руку противника. (Ни в коем случае не следует терять ее — за рукой, вращаемой Вами, пойдет все его тело. Это важное понятие «направляющей руки» — *Тэ но Мичи Бики* — очень важно для *Айкибудо*.)



3. Разверните корпус, готовя свое тело для дальнейшего действия. Запястье противника остается зафиксированным вблизи оси вращения Вашего корпуса.

4. Сразу же, как бы на пружине, Ваш корпус разворачивается в обратном направлении. Используйте этот момент, чтобы нанести *Атэми* локтем или обратной стороной кулака (*Хинэри Учи*) в бок *Сэме*.

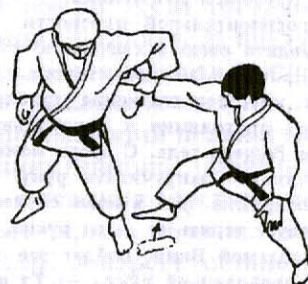


ГЯКУТЭ ДОРИ

1. При захвате *Гякутэ Дори* Вашего правого запястья изнутри



2. Слегка сместите переднюю (правую) ногу вправо, одновременно опуская свой центр тяжести и поднимая правую руку слегка наружу. Это движение создает болезненное напряжение в запястье *Сэме*, заставляющее его перестать тянуть и развернуться, чтобы сохранить хват.



3. Продолжайте движение, сильно смещаясь вбок — за спину *Сэме* — и продолжая натягивать его руку, выводя его из равновесия и отклоняя назад. При этом Вы должны освободить свое правое запястье и сжать кулак для удара.

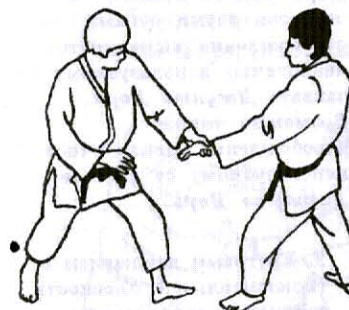


4. Сразу же, как бы под действием пружины, перейдите к быстрому вращению влево, продолжая с силой вытягивать руку противника. *Сэме* теряет равновесие и отклоняется вперед или назад. Одновременно нанесите *Коши Цуки* в левый бок.



ДОЗОКУТЭ ДОРИ

1. При захвате *Дозокутэ Дори* Вашего левого запястья изнутри



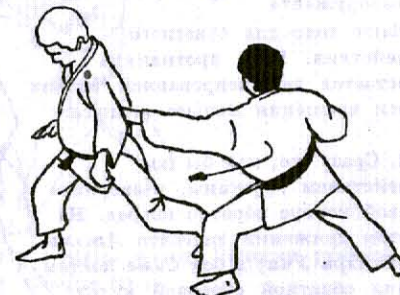
2. Сделайте большой шаг передней (левой) ногой влево перед *Сэме*. Одновременно сместите левую руку в том же направлении, сильно надавливая на локоть противника.



3. Продолжайте давление на руку противника с одновременным вращением влево.



4. В конце нанесите *Коши Цуки* левым кулаком.



РИОТЭ ИППО ДОРИ



1. При захвате *Риотэ Иппо Дори* Вашего правого запястья двумя руками освобождение выполняется аналогично используемому от захвата *Джунтэ Дори*. Возможно также освобождение, аналогичное используемому от захвата *Дозокутэ Дори*.



2. Круговым движением в горизонтальной плоскости подведите захваченную руку как можно ближе к противоположной стороне груди. Это круговое движение приблизит руку противника к оси Вашего тела. С этого момента сохраняйте сильный захват руки противника (ни в коем случае нельзя терять ее).

3. Сделайте шаг с сильным разворотом бедер, сопровождая вращение корпуса разворотом ног. Это движение «вооружает»



Ваше тело для ответного действия. Рука противника остается зафиксированной вблизи оси вращения Вашего корпуса.

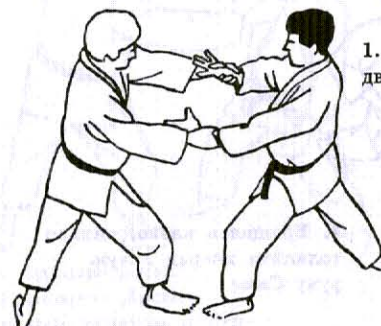
4. Сразу же, как бы под действием пружины, разверните свой корпус обратно вперед. На этом движении нанесите *Атэми* (*Хинэри Учи*) в бок *Сэме* локтем или обратной стороной кулака.



РИОТЭ ДОРИ

Этот захват представляет собой двойной захват *Джунтэ Дори*, поэтому можно использовать аналогичное освобождение.

Риотэ Дори (вторая возможность)

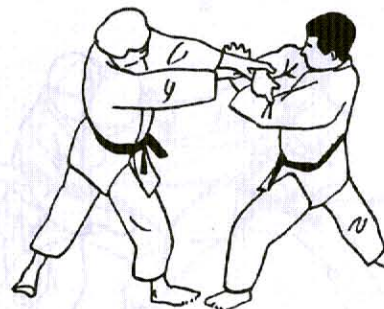


1. При захвате *Риотэ Дори* двух запястий

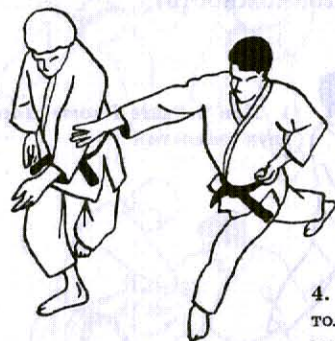
2. Одновременно:

а) подведите правую руку к своему левому плечу, как в случае *Джунтэ Дори*;

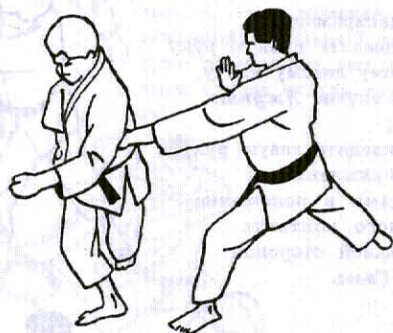
б) приведите левую руку с выпрямленными пальцами в положение плотного контакта с тыльной стороной руки *Сэме*.



3. Пальцы *Сэме* оказываются зажаты между Вашими руками. Далее левая рука упрощает освобождение.



4. Вращаясь влево, сильно толкайте вперед левую руку *Сэме*.



5. В заключение нанесите *Коши Цуки* левым кулаком.

МУНЭ ДОРИ

1. При захвате *Мунэ Дори* одной (правой) рукой обоих отворотов куртки примите стойку *Миги Камаэ*.

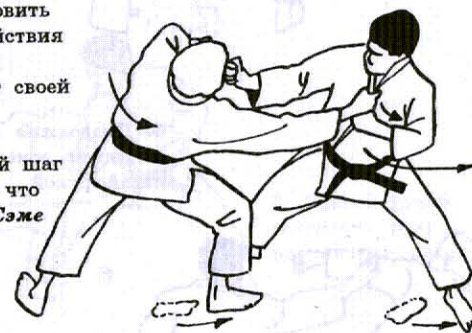


1

2. Одновременно:

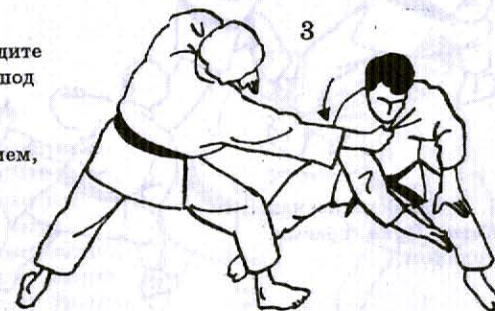
а) нанесите *Атэми* правым кулаком в лицо *Сэме*, чтобы остановить его дальнейшие действия и отклонить назад;
б) возьмите отворот своей куртки под руку противника;
в) сделайте большой шаг левой ногой назад, что позволит вывести *Сэме* из равновесия и натянуть его правую руку.

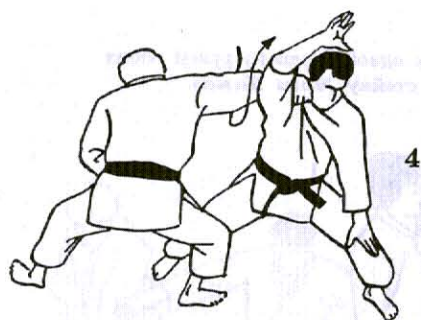
2



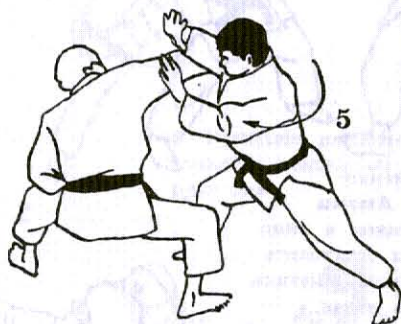
3-5. Присев, проведите свое правое плечо под рукой противника единым широким круговым движением, которое обеспечит освобождение от захвата.

3



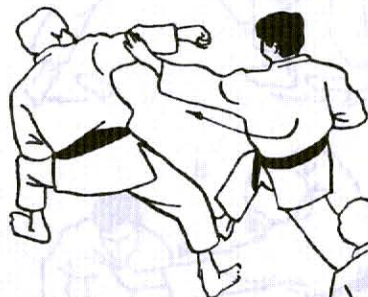


4



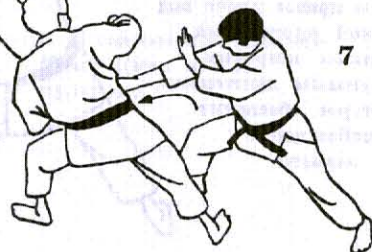
5

6. Продолжая разворот вправо, толкните локоть противника левой рукой.



6

7. В заключение нанесите Коши Цуки правым кулаком.



7

МУНЭ ДОРИ (вторая форма)

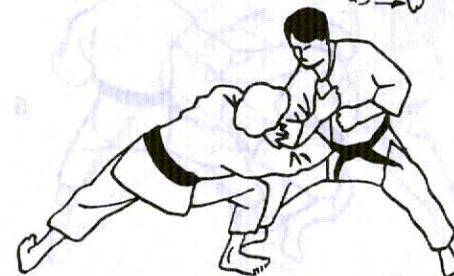
При захвате *Мунэ Дори* одной (правой) рукой обжим отворотов куртки примите стойку *Миги Камаэ*.

1. Одновременно:

а) захватите отвороты своей куртки под рукой противника;

б) нанесите *Атэми* правым кулаком и далее, не прекращая своего движения, с силой опустите правое предплечье в сгиб локтя противника;

в) сделайте большой шаг левой ногой назад-влево, выводя *Сэме* из равновесия и наклоняя его вперед.



2. Правой рукой захватите руку противника сверху.

3. *Сэме* пытается вернуться в вертикальное положение. Используя это движение, с силой поверните бедра вправо, что позволит согнуть его руку, развернув ее вперед к приблизив к центру Вашего корпуса.





4-5. В конце разворота левой рукой продолжите движение локтя противника вперед.

ЗАМЕЧАНИЕ: Движение 4 может использоваться как форма входа в технике *Котэ Кудакэ Осаэ Ваза*.



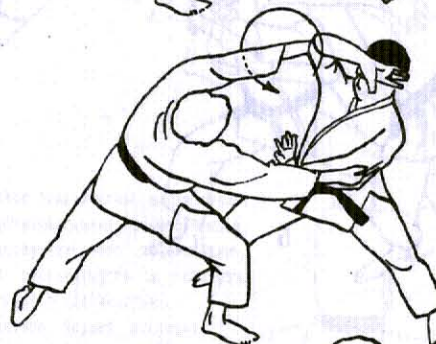
6. В заключение нанесите *Коши Цуки* правым кулаком.



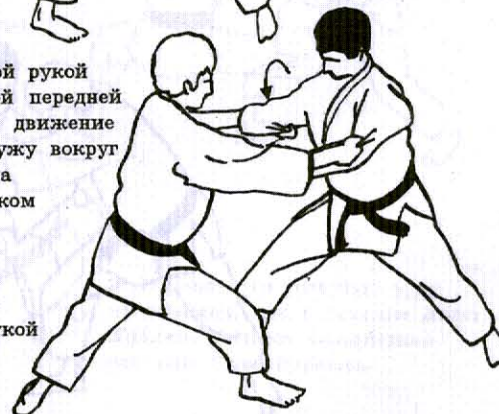
РИСОДЭ ДОРИ

1. При захвате *Рисодэ Дори* обеих рук на уровне локтя в случае, когда у *Сэме* правая нога впереди, примите стойку *Миги Камаэ* и одновременно:

- нанесите ему *Атэми (Джун Учи)* правым кулаком;
- левой рукой закройте нижнюю часть своего живота;
- сделайте большой шаг левой ногой назад-влево, выводя *Сэме* из равновесия и отклоняя его вперед.



2-3. Сделайте правой рукой (рукой, одноименной передней ногой) вращательное движение в направлении наружу вокруг руки противника на максимально высоком уровне, сохраняя натяжение его руки. При этом как можно раньше захватите левой рукой руку противника (в данном случае левую).



4-6. Продолжайте вращение влево, двигаясь как в случае Тэ Ходоки от Джунтэ Дори (движения 4-5).



4



5



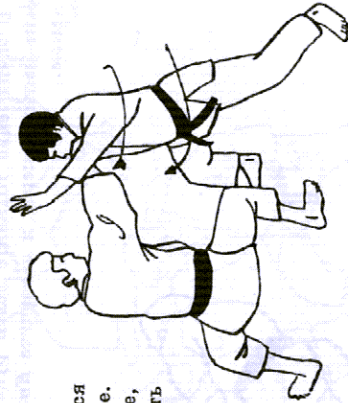
6

РИСОДЭ ДОРИ (вторая форма)

1. При захвате *Рисоде Дори*, таким же, как в предыдущем случае, примите стойку *Миги Камэз* и одновременно:
 - а) нанесите *Атэми* правым кулаком в лицо *Сэме* и, не останавливая это движение, с силой опустите свою переднюю (правую) руку в локтевой сгиб его правой руки;
 - б) сделайте большой шаг левой ногой назад-влево, выводя *Сэме* из равновесия и отклоняя его вперед. В конце движения правой рукой захватите руку противника сверху.



2. *Сэме* пытается вернуться в вертикальное положение. Используйте это движение, чтобы развернуть и согнуть его руку с помощью вращения бедер вправо.



3. Надавите на согнутую руку противника, как в технике *Котэ Кудэки*. Более воздействие заставит *Сэме* присесть.



4. В заключение толкните левой рукой локоть противника как можно дальше вперед и закончите *Коши Цуки* правым кулаком.



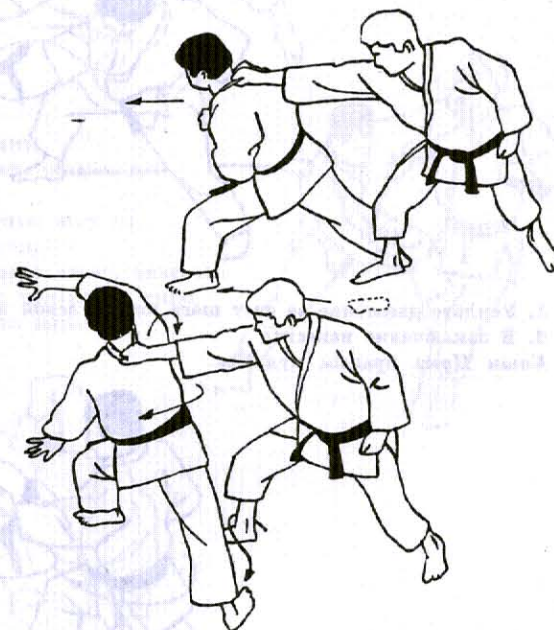
УШИРО ЭРИ ДОРИ

1. При захвате *Уширо Эри Дори* Вашего воротника сзади, почувствовав (тренировка вырабатывает возможность чувствовать это), что противник схватил Вас правой рукой,



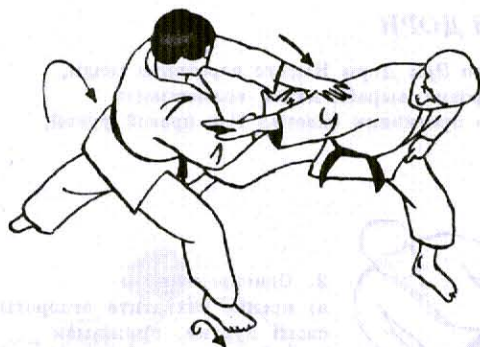
2. Одновременно:

а) крепко захватите отвороты своей куртки, прижимая пальцы *Сэме* к своей шее;
б) сделайте большой шаг вперед левой ногой, натягивая его руку.

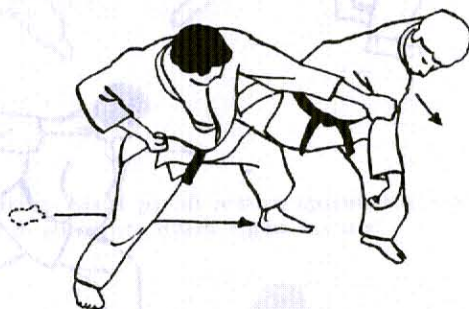


3. Одновременно:

а) уберите свой хват, освобождая пальцы *Сэме*;
б) поднимите правую руку над головой;
в) сместив заднюю ногу назад-вправо, широким движением развернитесь в правую сторону.



4. Продолжая вращение, за счет болевого воздействия на локоть противника двигайте его руку вперед.



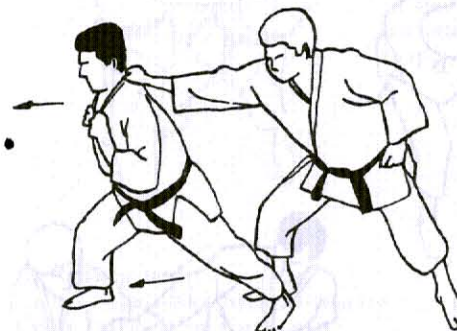
5. Усильте движение за счет шага вперед левой ногой.

6. В заключение нанесите *Коши Цуки* правым кулаком.



УШИРО ЭРИ ДОРИ (вторая форма)

При захвате *Уширо Эри Дори* за воротник сзади, почувствовав, что *Сэме* произвел захват правой рукой, начните движение в направлении, противоположном использованному в предыдущем случае (это же движение получится, если начать движение, рассмотренное в предыдущем случае, неправильно определив, какой рукой произведен захват).



1. Одновременно:
а) захватите отвороты своей куртки, блокируя пальцы *Сэме*;
б) сделайте большой шаг вперед правой ногой, натягивая руку противника.

2. Одновременно:
а) уберите хват, освобождая пальцы *Сэме*;
б) отведите левую ногу по диагонали назад;
в) разворачиваясь влево, нанесите *Атэми* левым кулаком в лицо, а правым в низ живота противника.



3. Продолжая вращение влево, пройдите под его рукой.

4. Выпрямите корпус, поднимая правую руку над головой, и сделайте быстрый разворот вправо, что позволит освободить воротник.



5. Продолжайте освобождение, толкая руку *Сэме* вперед.

6. В заключение нанесите *Коши Цуки* правым кулаком.

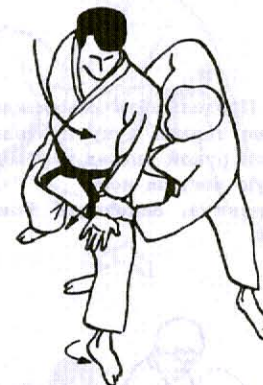


УШИРО РИОТЭ ДОРИ

1. При захвате *Уширо Риотэ Дори* двух рук за спиной начните освобождение с движения левой ноги (если далее последует освобождение за счет движения влево), поднимая соответствующее бедро.



2. Одновременно: за счет вращения влево выведите свою левую руку вперед-вниз (единое движение позволяет без усилия привести руку к одноименному бедру). В конце движения стопа должна крепко стоять на полу.



3. Сгибая колени, круговым движением поднимите левую руку.



4-5. За счет очень широкого разворота бедер вправо полностью освободите свой корпус и пройдите под рукой противника. Освобождающаяся при этом движении правая рука сразу же переходит на контроль локтя противника.



6-7. Продолжайте освобождение, сильно толкая руку противника правой рукой вперед и отводя правую ногу за ногу противника. Закончите *Коши Цуки*.

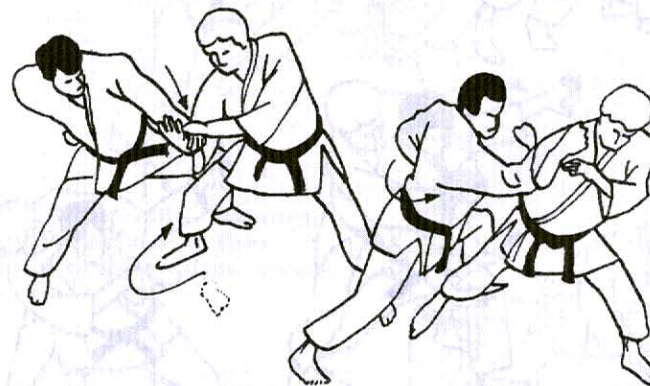


УШИРО РИОТЭ ДОРИ (вторая форма)



1. При захвате *Уширо Риотэ Дори* двух рук за спиной сделайте большой шаг вперед и чуть вбок правой ногой. Это движение позволит сблизить руки.

2. Во время движения захваченной левой рукой возьмите правое запястье *Сэме*, при этом широкое вращательное движение бедрами с рывком назад позволит освободить правую руку.



3. Продолжайте вращение, поставив левую ногу за правую ногу противника и отводя его правую руку вперед.

4. В заключение нанесите *Хинэри Учи* правым локтем.

УШИРО УВАТЭ ДОРИ



1. При захвате *Уширо Уватэ* поверх рук сзади сделайте сильный вдох, поднимая грудную клетку и опуская руки вниз ладонями вперед.



2. Разверните руки, одновременно направляя воздух в живот, опуская грудную клетку и максимально расслабляя плечи.

3-4. С акцентированным отходом задней ногой опустите корпус, одновременно поднимая руки вверх. Одна рука (одноименная направлению вращения) поднимается выше другой и вводит корпус во вращательное движение вперед-вправо.



5-6. Усильте вращение, отводя левое плечо и продвигая правую руку прямо вперед. Рука касается головы. Это движение позволит избежать удушения при проходе под рукой противника.



7-8. Продолжайте двигаться, толкая левую руку *Саме*. Нанесите *Коши Цуки* правым кулаком.



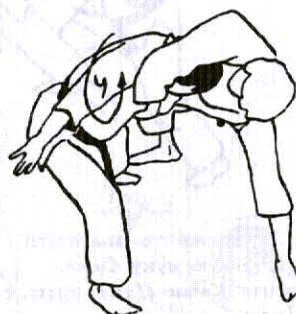
УШИРО УВАТЭ (вторая форма)

При захвате *Уширо Уватэ* сзади поверх рук сначала выполните первые четыре пункта предыдущего варианта освобождения.

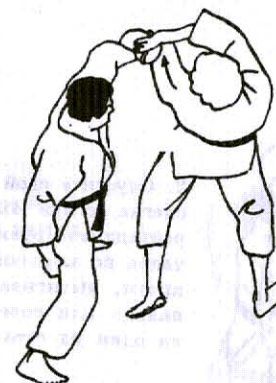
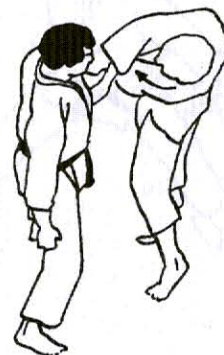


1. Круговым движением левой (нижней) руки захватите снизу и контролируйте левую руку противника. Обратите внимание, что при этой форме освобождения имеет значение характер хвата *Сэме*: контролируется его нижняя (в данном случае левая) рука.

2. Вращательным движением отведите левое плечо, что позволит освободить его и вытянуть руку противника, продолжая держать ее в захвате на уровне своей груди.



3-5 Акцентированным вытягиванием руки вверх полностью выведите *Сэме* из равновесия. Закончите, нанеся *Коши Цуки* правым кулаком.



УШИРОШИТАТЭ ДОРИ

1. При захвате Уширо Шитатэ обхватом под руками



2. Опустите свой центр тяжести, слегка согнув колени, и разъедините руки *Сэме* с помощью удара по тыльной стороне его кисти, вытягивания большого пальца или болевого воздействия на один из остальных пальцев.



3. После освобождения продолжайте контролировать обе руки противника.



4. Как в предыдущем случае, поднимите руку со стороны вращения, толкая руку противника.

5. Закончите вращение, подведя руку *Сэме* вперед на уровень лица.



6. Поставьте левую ногу за *Сэме* и опустите левую руку, контролируя его правую руку и толкая его вперед.



7. В заключение нанесите *Коши Цуки* правым кулаком.



УШИРО КАТАТЭ ДОРИ ЭРИ ШИМЕ

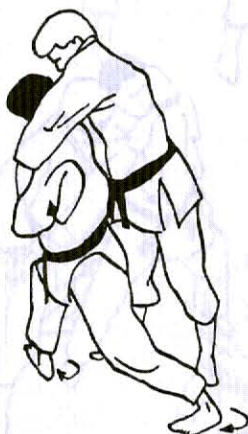
1. При удушающем захвате сзади *Уширо Кататэ Дори Эри Шиме* производится хват за воротник вокруг шеи, рука удерживается в вытянутом положении (замок локтя).



2-3. Соберите энергию в нижней части живота и на месте сделайте сильный разворот бедрами, сгибая колени и стараясь вытянуть свою левую руку и привести ее в контакт с левым бедром. Движение левой руки связано с движением левого бедра до полного освобождения от захвата.



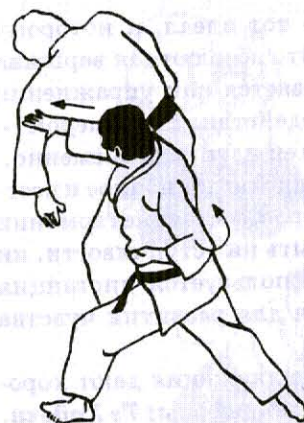
4. Снова разверните бедра, на этот раз в противоположном направлении. В данном случае движение начинается вперед-влево.



5-6. Движение продолжается назад-вправо и заканчивается освобождением шеи.



7. Закончите освобождение, толкая *Сэме* вперед правой рукой и нанося левым кулаком *Коши Цуки*.



ВА НО СЕЙШИН СОСТОЯНИЕ ГАРМОНИИ

Эти базовые движения — тот идеал, к которому должны вести занятия *Будо*. Это абсолютная вершина техники. Здесь она рассматривается как упражнения для совершенствования взаимодействия с партнером — прогресс обоих партнеров должен идти одновременно.

Эта серия упражнений предполагает полное и честное взаимодействие двух партнеров, состояние гармонии и взаимопомощи. Не должно быть ни уступчивости, ни нарочитого сопротивления. Используется дистанция *Ма* — оптимальная дистанция для развития чувства *Тай но Сэн*.

Эти динамические учебные движения дают хороший практический опыт, дополняющий опыт *Тэ Ходоки*. Они выполняются в ответ на различные захваты. Их цель — изменение движения и бросок партнера без ответного захвата. Для такого броска направлены физическая и умственная энергия. При обучении важна работа над ритмом дыхания — *Кокю*.

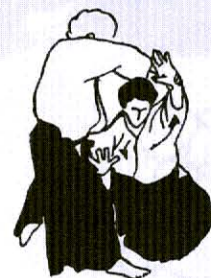
Возможности практического применения этих движений в чистом виде ограничены, но они хорошо дополняют другие формы техники.

ВА НО СЕЙШИН — РИОТЭ ДОРИ

Вход *Омотэ (Нагаши)*, захват *Риотэ Дори* обоих запястий, *Хан ми Хантачи Ваза* (один партнер стоит, другой — на коленях)



1. В момент захвата поднимите руку со стороны выбранного направления вращения (в данном случае назад-влево от Вас).



2-3. На развороте налево-назад сделайте своей левой рукой большое круговое движение, втягивающее во вращение Вашего партнера, который теряет равновесие и наклоняется вперед. Одновременно опустите свою правую руку, фиксируя ее на уровне правого колена.



4. В конце вращения с силой опустите левую руку и левое колено к полу, выводя партнера вперед. Одновременно правой рукой толкните его руку большим круговым движением справа налево. Эти два движения заставят партнера упасть, сделав страховку вокруг своей правой руки.



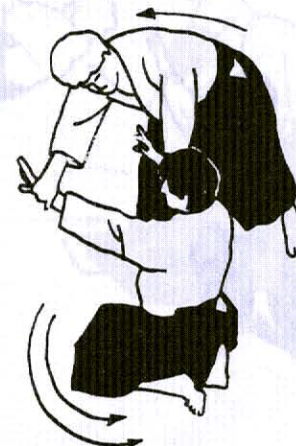
ЗАМЕЧАНИЕ: Описываемое движение отведения корпуса в момент захвата в положении лицом к партнеру — пример входа типа *Омотэ*. В данном случае этот вход делается за счет *Тай-Сабаки Нагаши* — простого разворота вокруг оси (ноги), без ее перемещения.

Бросок партнера производится за счет движения корпуса, относящегося к движениям *тэнкан*. *Тэнкан* — короткое движение корпуса за счет разворота вправо или влево. *Тай-Сабаки Нагаши* — это прекрасный пример движения *Тэнкан*.

ВА НО СЕЙШИН — РИОТЭ ДОРИ

Вход *Омотэ (Нагаши)* - Учи

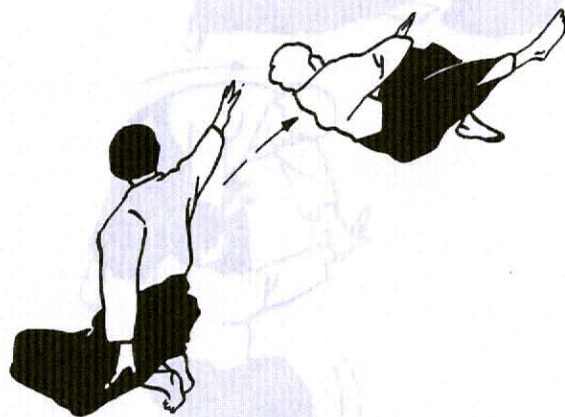
1-2. В момент захвата *Риотэ Дори* в *Ханми Хангачи Ваза* сделайте широкий разворот назад-влево на правом колене. Движением обеих рук втяните партнера в свое вращение.



3. Акцентируйте перемещение назад за счет вращения бедер, максимально вытягивая назад свою левую руку. Это движение заведет партнера за Вашу спину. Одновременно усильте это движение, опуская по кругу правую руку.



4-5. Зафиксируйте свою левую руку у левого бедра, принимая в положении на коленях правостороннюю стойку. Правой рукой продолжайте движение партнера, который будет вынужден сделать страховку вперед.



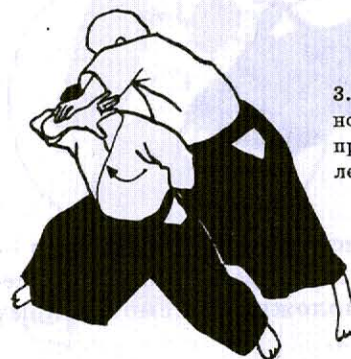
ЗАМЕЧАНИЕ: Как и в предыдущем случае, здесь делается вход *Омотэ* за счет движения *Нагаши (Тэн-кан)*. Но в этом случае направляющая (ведущая партнера) рука в конце движения сильнее отклоняет партнера назад. Вход, включающий проход под рукой партнера, называется *Учи*. Здесь, таким образом, делается вход *Омотэ-Учи*.

ВА НО СЕЙШИН — РИОТЭ ДОРИ

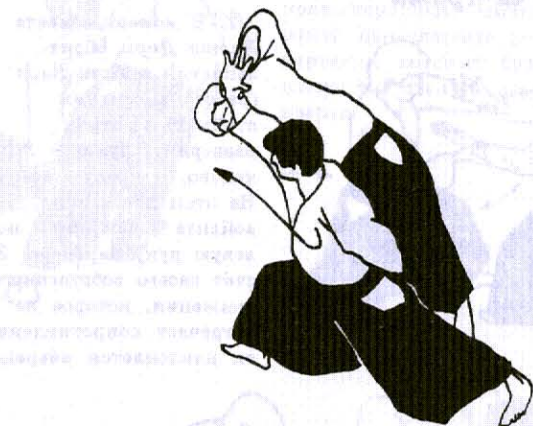
Вход *Учи-Иrimi*



1-2. В момент захвата *Риотэ Дори* обеих запястий в *Тачи Ваза* (работа в верхних стойках) быстро разверните руки — левую налево, а правую направо. На этом движении войдите левой ногой под левую руку партнера. За счет своего собственного движения, которое не встречает сопротивления, он наклоняется вперед.



3. Разверните бедра, не перемещая ноги, одновременно поднимая правую руку ко лбу и заводя левую руку за спину.



4-5. Акцентируйте разворот вправо и движение вперед до падения партнера.



ЗАМЕЧАНИЕ: Здесь используется прямой вход — *Иrimi* и проход под рукой партнера — *Учи*. Направление движения противоположно рассмотренному в двух предыдущих случаях.

ВА НО СЕЙШИН — МУНЭ ДОРИ

Вход *Сото*

1-2. В момент захвата *Мунэ Дори* одной рукой обоих отворотов куртки (*Тачи Ваза*) сделайте *Тай-Са аки Иrimi*. Плечи должны быть опущены. Ваша передняя рука воздействует на локоть партнера, что заставляет его следовать за Вашим вращением.



3. Усиьте вращательное движение за счет широкого разворота бедер без перемещения ног.



4. Как только партнер потеряет равновесие и наклонится вперед, сделайте на передней ноге *Тай-Сабаки Нагаши*, сохраняя натяжение его руки.



5-6. Акцентируйте вращательное движение назад-влево.



движением
(прямой
ногой
но

7. Это движение несет двойную функцию. При повороте левого плеча влево правое плечо движется вперед-вправо, усиливая натяжение руки партнера, который вынужден упасть, делая страховку. Разворот корпуса делается за счет движения бедер без перемещения ног.

ЗАМЕЧАНИЕ: В этом случае используется вход *Сото* — внешний. Собственно бросок — это движение *Учи* (из-под руки). Эту форму можно назвать *Сото Учи Маэ Хики Отоши*. Поскольку первым движением было *Тай-Сабаки Иrimi*, можно сказать также *Иrimi Сото Учи Маэ Хики Отоши*.



ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ О ФОРМАХ ВХОДА

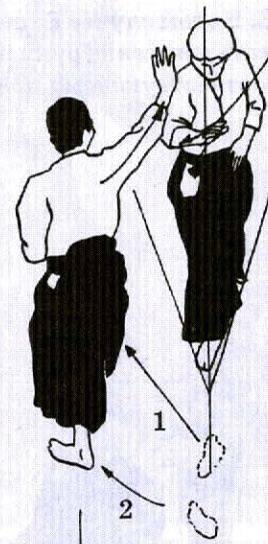
При защите от любой атаки в базовой системе *Айкибудо* используются только две основные формы входа — внутренний (*Омотэ*) и наружный (*Сото*). Для простоты изучения их удобно рассмотреть на примерах двух соответствующих основных базовых форм атаки:

- а) *Ура Ёкомэн Учи* — вход *Сото*;
- б) *Омотэ Ёкомэн Учи* — вход *Омотэ*.

ВХОД ПРИ АТАКЕ УРА ЁКОМЭН УЧИ

Ура Ёкомэн Учи — боковой удар в голову движением изнутри наружу. Основной вход — *Иrimi Сото* (прямой вход с наружной стороны *Сэме*).

В момент атаки сделайте шаг передней ногой вперед-вбок с наружной стороны *Сэме*. Одновременно быстро поднесите правую руку ладонью вперед к его лицу, как бы нанося удар основанием ладони. Ваше правое предплечье блокирует правую руку *Сэме* между локтем и плечом. В конце этого движения *Сэме* должен потерять равновесие, отклоняясь вперед. Ваша передняя нога находится примерно на уровне передней ноги *Сэме*.

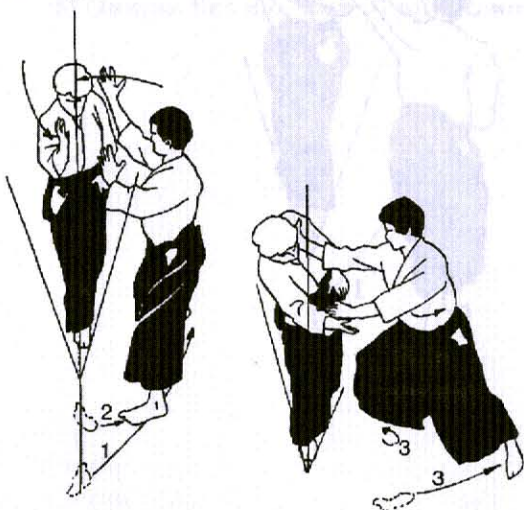


ВХОД ПРИ АТАКЕ ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ

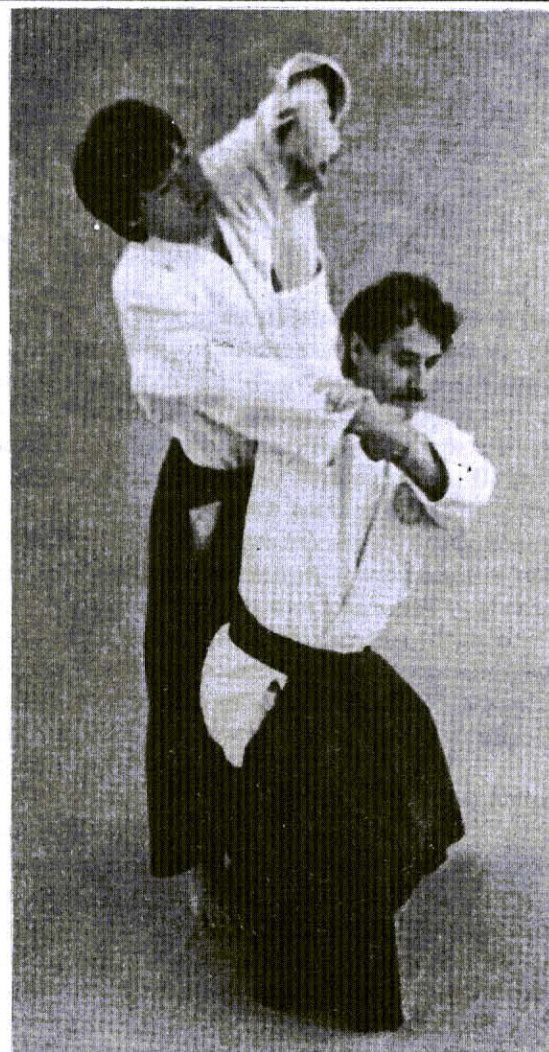
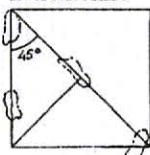
Омотэ Ёкомэн Учи — боковой удар в голову движением снаружи внутрь. Основной вход — **О-Иrimi Омотэ** (широкое движение с задней ноги вдоль внутренней стороны **Сэме**).

В момент атаки сделайте широкий шаг задней ногой по диагонали вперед, внутрь по отношению к **Сэме**, и, начиная поворот, одновременно нанесите **Сэме Омотэ Ёкомэн Учи** правой рукой. Левая рука идет вниз, сопровождая Ваше вращение. В конце движения **Сэме** должен потерять равновесие, отклоняясь назад. При этом нужно уйти на линию, составляющую угол 45° с линией атаки **Сэме**. Эта позиция наиболее удобна для дальнейших действий и наиболее безопасна в случае продолжения атаки противника.

ЗАМЕЧАНИЕ: В этом случае Ваша задняя рука не должна останавливать движение руки противника, чтобы не мешать его соответствующему плечу отклоняться назад.



Конечное
положение



ТЕХНИКА

(БРОСКИ И ПРИЕМЫ
УДЕРЖАНИЯ)



Техника бросков и приемов удержания разнообразна и включает бесчисленное множество вариантов. Собственно техника — это часть движения. Движение — это реально производимое действие, а техника может рассматриваться как переход, перелом в движении. Движение в чистом виде — это формы *Ва но Сейшин*, в которых нападающий падает за счет собственного движения, без ответного захвата и без болевого воздействия. Собственно техника — это болевое воздействие или другое противодействие, заставляющее противника упасть или лечь на пол, чтобы освободиться или избежать травмы. Технику иногда называют движением: движение дзюдо, движение айкибудо, но здесь подразумевается одно конкретное движение, а не ДВИЖЕНИЕ вообще.

Движение, *Ва но Сейшин*, есть абсолютная вершина постижения.

Техника составляет основу начальной стадии обучения. Она дает возможность раскрытия и постижения материальных и духовных явлений в ходе творческого и созидательного движения. Среди всех возможных форм техники выделяют базовые формы, необходимые для постижения ИСКУССТВА. Другие могут рассматриваться как их производные, варианты или комбинации.

Техника, наиболее богатая учебными и фундаментальными элементами (*Кихон Генки*), составляет *Кихон Ваза* — базовую технику. Остальные формы относят к дополнительной технике. *Кихон Ваза* включает две группы приемов:

А) *Кихон Наге Ваза* — техника бросков;

Б) *Кихон Осаэ Ваза* — техника контроля и удержания на полу.

Базовая техника выполняется в форме *Ката* (серии заданных движений), без сильного напряжения; каждая форма от одного заданного вида атаки.

А) КИХОН НАГЕ ВАЗА

(дистанция *Ма*)

Мукаэ Даоши от *Ура Ёкомэн Учи*

(*Уширо Укэми*)

Шихо Наге от *Омотэ Ёкомэн Учи*

(*Уширо Укэми*)

Юки Чигаэ от *Цуки Джодан*

(*Уширо Укэми*)

Неджи Котэ Газши от *Цуки Чудан*

(*Маэ Укэми*)

Тэнбин Наге от *Риосодэ Дори*

(*Маэ Укэми*)

Хачи Маваши от *Досокутэ Дори*

(*Уширо Укэми*)

Коши Наге от *Риотэ Дори*

(*Маэ Укэми*)

Варианты не входят в эту *Ката*, которое включает только основные базовые формы, знание которых необходимо при сдаче квалификационных экзаменов. Варианты применяются в реальных условиях и в *Рандори* (дистанции *Ма* и *Чика Ма*), а также при защите от нападающего с оружием (дистанция *То Ма*).

Наге Ваза — дополнительные формы:

Ура Удэ Наге, *Уширо Ката Отоши*, *Джуджи Гараме*, *Уширо Хики Отоши*, *Маэ Хики Отоши*, *Ката Ха Отоши*, *Ура Ката Ха* (до 1-го дана только первые две).

Б) КИХОН ОСАЭ ВАЗА

(дистанция *Ма* для техники *Уширо Хиджи Кудаки*, *Чика Ма* — для остальных форм)

Осаэ Ваза включает *Кансецу Ваза* (технику болевого воздействия на суставы при удержании).

Уширо Хиджи Кудаки от *Цуки Чудан* —

Хиджи Кансецу

Робусэ от *Риотэ Иппо Дори* —

Хиджи/Ката Кансецу

Котэ Кудаки от *Содэ Дори* —

Тэ Куби Кансецу, далее *Ката Кансецу*

Юки Чигаэ от *Уширо Эри Шиме* —

Удэ Кансецу ✓

Шихо Наге от *Уширо Риотэ Дори* —

Удэ Кансецу ✓

Мукаэ Даоши от *Уширо Уватэ* —

Ката Кансецу ✓

Некоторые формы техники по существу предназначены для контроля и удержания, другие, как например *Шихо Наге*, предусматривают возможность удержания после броска и страховки *Сэме*. Удержание всегда основано на *Кансецу Ваза* — болевом воздействии на определенные суставы. В этой книге рассматривается *Наге Ваза*, большая группа приемов *Осаэ Ваза* в нее не вошла, за исключением отдельных случаев выполнения техники *Осаэ Ваза* после приемов *Наге Ваза*.

В начале каждого из следующих разделов указаны рассматриваемые формы техники, а также основные базовые формы.

МУКАЭ ДАОШИ

Буквально *Мукаэ Даоши* означает «бросок встречным входом». В базовой форме выполняется бросок назад с помощью поворота головы партнера от себя.

В *Кихон Наге Ваза* эта техника выполняется от *Ура Ёкомэн Учи* с дистанции *Ма*. В *Кихон Осаэ Ваза* она делается от захвата *Уширо Уватэ* с дистанции *Чика Ма*, заканчиваясь удержанием с помощью замка плеча (*Ката Кансецу*).

Мукаэ Даоши включает две дополнительные формы броска — броски с движением вперед и броски с шагом назад и вращением корпуса: *Мукаэ Даоши Иrimi* и *Мукаэ Даоши Тэнкан*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Мукаэ Даоши от *Цуки Джодан*
(дистанция *Ма*)

Мукаэ Даоши (Иrimi) от *Дозокутэ Дори*
(дистанция *Ма*)

Мукаэ Даоши (Тэнкан) от *Дозокутэ Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

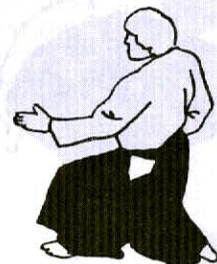
Мукаэ Даоши (Иrimi) от *Уширо Эри Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

Осаэ Ваза

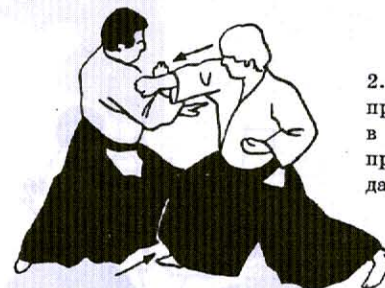
Мукаэ Даоши от *Цуки Джодан*
(дистанция *Ма*)

МУКАЭ ДАОШИ от ЦУКИ ДЖОДАН

(дистанция *Ма*)



1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Джодан* правым кулаком с дистанции *Ма*. Примите стойку *Гяку Ханми* по *Камаэ* (*Миги Камаэ*).



2. Блокируйте *Цуки Джодан* правым предплечьем, как в упражнении *Шиноги*, продвигая переднюю ногу дальше вперед.

3. Контролируя руку *Сэме*, как бы опираясь на нее сверху, начните вращение (*О-Иrimi*), одновременно крепко захватив левой рукой его шею сзади.





4. С поворотом на 180° зайдите за спину *Сэме*, выводя его из равновесия и отклоняя вбок-вперед и подводя боковую сторону его лица к своему правому плечу.



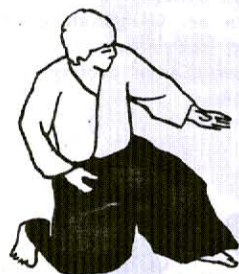
5. Поднимите свою правую руку круговым движением влево-вверх, поворачивая подбородок *Сэме* в сторону его спины. Одновременно левой рукой двигайте его шею вперед. Это заставит его двигаться вперед до потери равновесия.



6. Опустите правый локоть вертикально вниз, бросая *Сэме* на спину. Во время его падения сместите свою руку к его правой руке, контролируя ее. Сохраняя правильную дистанцию, быстро восстановите стойку *Хидари Камаэ*.



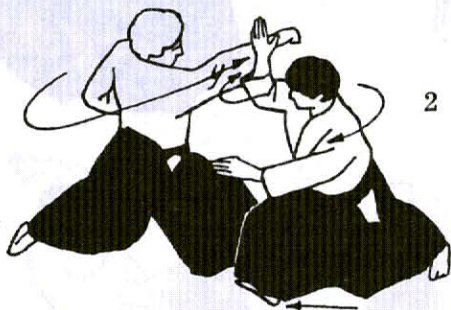
**МУКАЭ ДАОШИ (ОСАЭ ВАЗА)
от ЦУКИ ДЖОДАН**
(дистанция Ма)



1

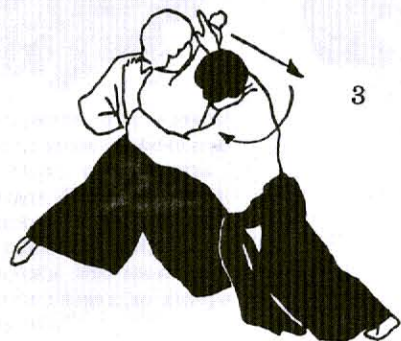


1. Сэме готовится к атаке *Цуки Джодан* правым кулаком с дистанции *Ма*. Примите стойку *Гяку Ханми но Камаэ* (*Миги Камаэ*).



2

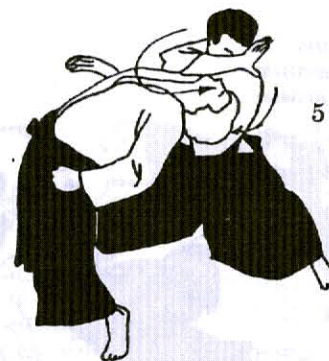
2-6. Движения аналогичны выполняемым в предыдущем случае.



3



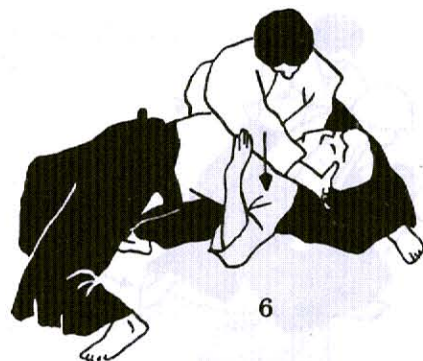
4



5

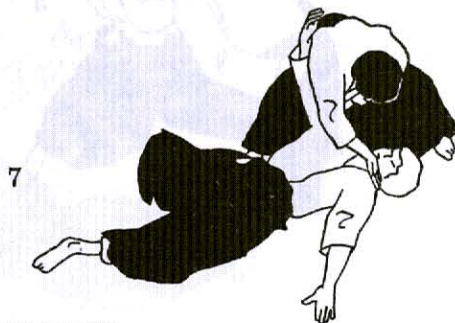


5а



6

7. *Сэме* брошен на спину. Одновременно с его падением поставьте свое правое колено на его правый бок.

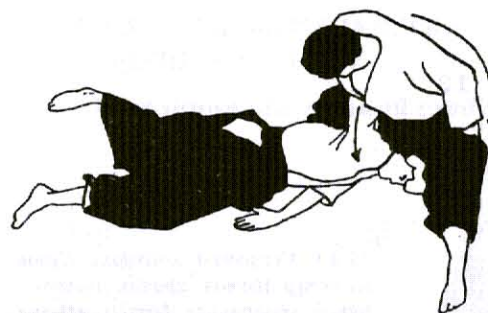


7

8. Крепко зажимая его правую руку своей правой рукой, поставьте левое колено ему на голову. Сделайте замок локтя, вытягивая его руку вперед-вниз с целью заставить *Сэме* перевернуться на живот.



8



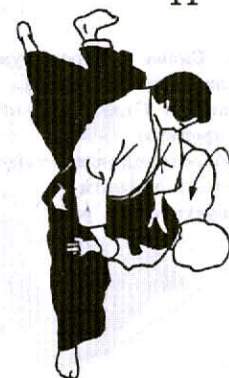
9

9. Переставьте ловую ногу, усиливая давление на руку *Сэме*.



10

10. Вытягивая руку *Сэме*, повернитесь на 180° вокруг своей левой ноги (левой рукой вы можете «облегчить» *Сэме* поворот на живот, нанося *Атэми* или надавливая на локоть).



11

11. Своим левым коленом прижмите его плечо к полу. Цель этого действия — окончательно перевернуть его на живот. Ваша правая рука контролирует правую руку *Сэме* у вашего правого бедра.



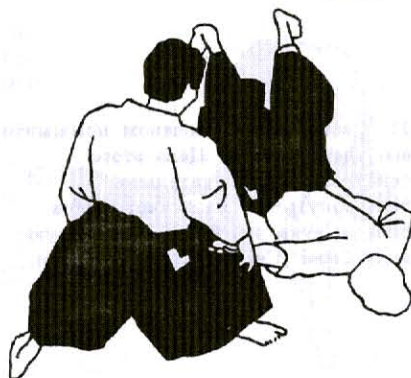
12

12-13. Сохраняя контроль *Ката Кансецу* (замок плеча), правой рукой обозначьте боевой вариант *Атэми*. Левая рука лежит на спине *Сэме*.



13

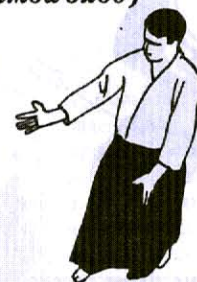
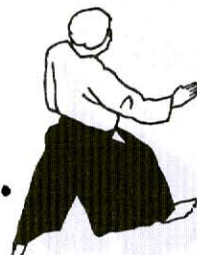
14. Снова контролируя правой рукой правое запястье *Сэме*, встаньте в крепкую правостороннюю стойку и только потом отпустите его руку.



14

МУКАЭ ДАОШИ (ИРИМИ) от ДОЗОКУТЭ ДОРИ

(дистанция *Ма*, прямой вход)



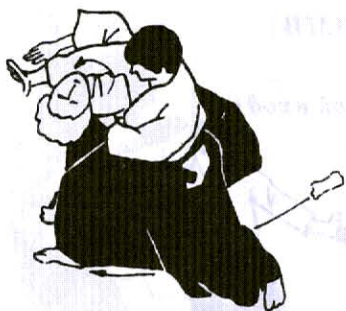
1. *Сэме* собирается произвести захват *Дозокутэ Дори* правой рукой. Держите правую руку так, чтобы спровоцировать захват.



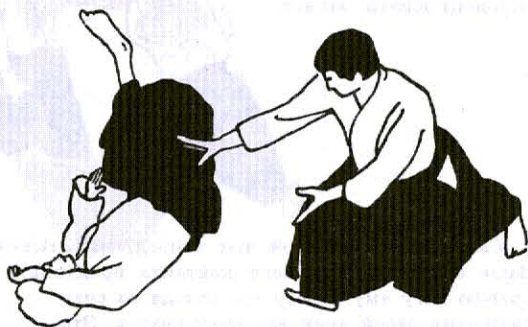
2. *Сэме* делает большой шаг вперед, захватывая Ваше запястье. В момент контакта продвиньте правую ногу ему навстречу, отводя за счет движения своей руки его руку внутрь. Это движение вызовет поворот его корпуса.



3. Усиливая давление правой рукой, сделайте левой ногой большой шаг вперед. Положите свою левую руку на спину *Сэме*.

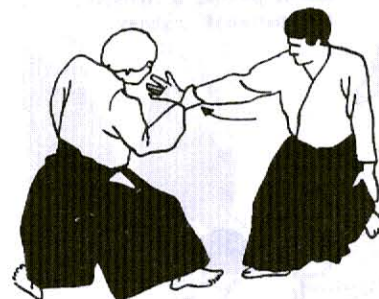


4. Прогните *Сэме* назад, правой рукой отгибая назад его голову, а левой надежно контролируя его правое плечо. Затем сразу же быстро поставьте правую ногу шагом по диагонали вправо далеко ему за спину. Этим движением Вы бросите его на *Уширо Укэми*.



МУКАЭ ДАОШИ (ТЭНКАН) от ДОЗОКУТЭ ДОРИ

(дистанция захвата *Чика Ма*, вход *Тэнкан*)



1. *Сэме* произвел крепкий захват *Дозокутэ Дори* правой рукой. Сразу же начинайте двигаться, как в *Тэ Ходоки* от аналогичного захвата, сильно вытягивая захваченную руку с движением наружу (*Сото*).

2-3. С движением *О-Иrimi* зайдите за спину *Сэме*, контролируя его шею левой рукой и приближая правую сторону его лица к своему правому плечу.





4. Как только *Сэме* сделает шаг вперед правой ногой, чтобы сохранить равновесие, усильте его движение, надавливая ему на шею левой рукой, а правой поворачивая голову.

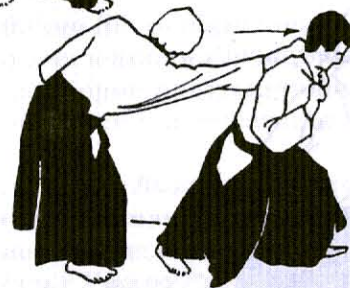


5. Вместо движения вперед, как в *Мукаэ Даоши Иrimi*, по вертикали опустите к полу свой правый локоть с разворотом *Нагаши* на правой ноге.

МУКАЭ ДАОШИ (ИРИМИ) от УШИРО ЭРИ ДОРИ

(дистанция *Чика Ма*)

1. *Сэме* произвел крепкий захват *Уширо Эри Дори* правой рукой с дистанции *Чика Ма*.



2-3. Двигайтесь, как в *Тэ Ходоки*, от этого захвата.



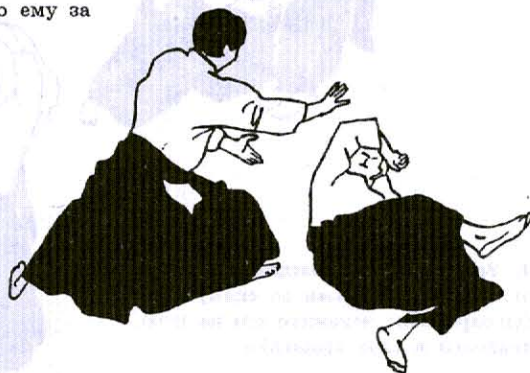
4. Закончите освобождение от захвата движением *О-Иrimi* за спину *Сэме*. Одновременно возьмите его за шею, вовлекая в свое вращение.



5. На движении *О-Иrimi* подведите правую сторону лица *Сэме* к своему правому плечу, сильно надавливая левой рукой на его левое плечо.



6-7. Прогнув *Сэме* назад, бросьте его, делая шаг правой ногой по диагонали вправо ему за спину.



ШИХО НАГЕ

Буквально *Шихо Наге* означает «бросок на 4 стороны» (то есть в любом направлении).

Базовая форма предусматривает бросок назад со скручиванием руки за счет прохода под ней с внешнего входа.

В *Кихон Наге Ваза* входит форма, выполняемая от атаки *Омотэ Ёкомэн Учи* с дистанции *Ма*.

Форма, входящая в *Кихон Осаэ Ваза*, предусматривает захват *Уширо Риотэ Дори* с дистанции *Чика Ма*. Она завершается *Удэ Кансецу*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Шихо Наге от *Омотэ Ёкомэн Учи* (дистанция *Ма*)

Шихо Наге от *Риотэ Дори* (дистанция *Ма*)

Шихо Наге от *Мунэ Дори* (дистанция *Чика Ма*)

Шихо Наге от *Уширо Уватэ* (дистанция *Чика Ма*)

Осаэ Ваза

Шихо Наге от *Уширо Эри* (дистанция *Чика Ма*)

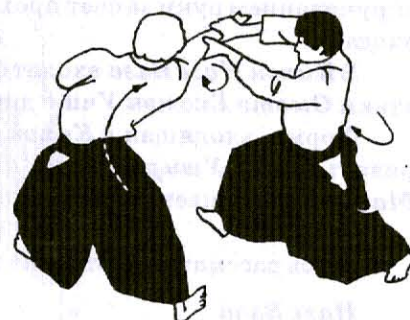
ШИХО НАГЕ от **ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ**

Сэме наносит **Омотэ Ёкомэн Учи** ребром ладони правой руки с дистанции **Ма**.

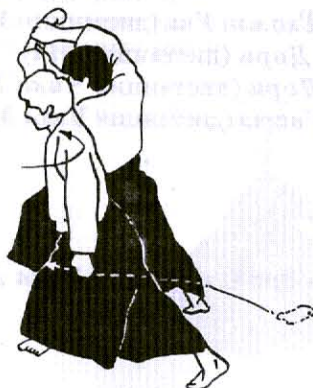


1. Войдите в его атакующее движение, делая **О-Иrimi** и проводя идентичную контратаку.

2. Контролируя его правое запястье, двумя руками продвигайте круговым движением его руку вперед своего корпуса. Движение аналогично выполняемому при ударе мечом в горизонтальной плоскости.



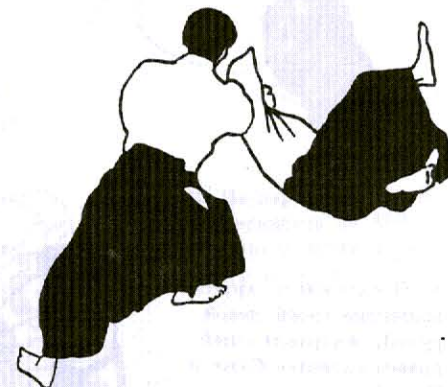
3. Вытягивая его руку, продолжайте свое движение, делая большой шаг вперед левой ногой (заметьте: хотя плоское изображение создает впечатление, что рука согнута и ее локоть смотрит вверх, в действительности она полностью вытянута на уровне Вашего лица). Ваша левая нога развернута носком влево, за счет чего бедра смотрят вперед.



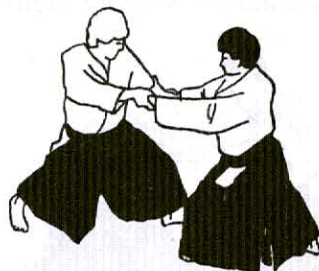
4. Развернитесь на 180° без перемещения ног. **Сэме** теряет равновесие, отклоняясь назад, и делает большой шаг назад левой ногой, готовясь к страховке.



5. Опустите обе свои руки движением, аналогичным выполняемому при ударе **Кеса Гири** или **Кири Отоши** мечом, бросая **Сэме** на **Уширо Укэми**.



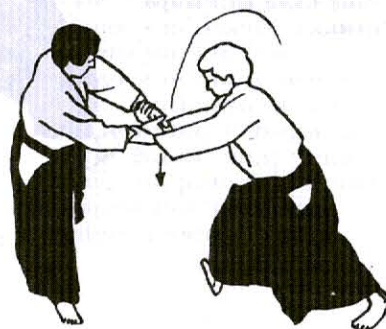
ШИХО НАГЕ
от РИОТЭ ДОРИ
(дистанция *Ма*)



1. *Сэме* произвел захват *Риотэ Дори* с дистанции *Ма*.



2. Сделайте вход *Омотэ* за счет *О-Иrimi* на правой ноге. Рука играет роль направляющей, пальцы смотрят вверх.



3. Продолжайте круговое движение своей левой рукой, направляющей правое запястье *Сэме* к Вашей правой руке.



4. За счет легкого разворота бедер в направлении вперед-влево усильте круговое движение своих рук вперед.

5. Продолжайте движение вперед, делая большой шаг левой ногой и держа руку *Сэме* в положении на уровне своих глаз.

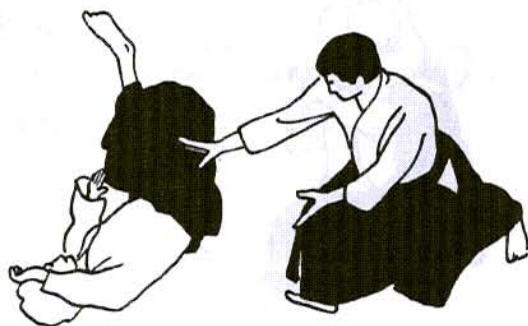


6. Не передвигая ноги, развернитесь на 180° с единым движением рук и корпуса.





7-8. *Сэме* теряет равновесие, отклоняясь назад. Отпустите обе руки, бросая его на *Уширо Укэми*.

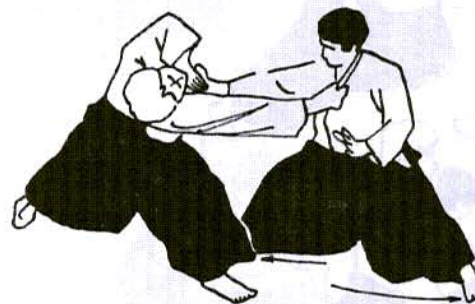


ШИХО НАГЕ от МУНЭ ДОРИ

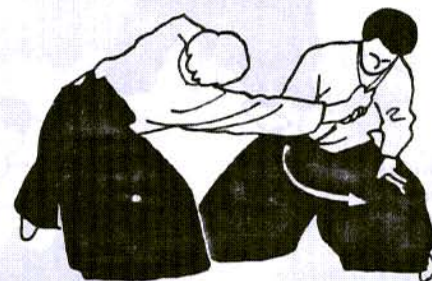
(дистанция *Чика Ма*)



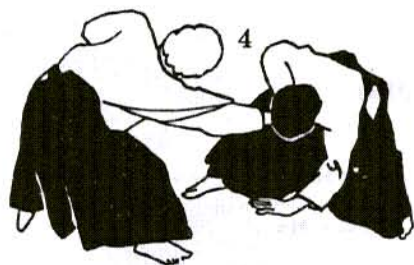
1. *Сэме* произвел захват *Мунэ Дори* правой рукой с дистанции *Чика Ма*.



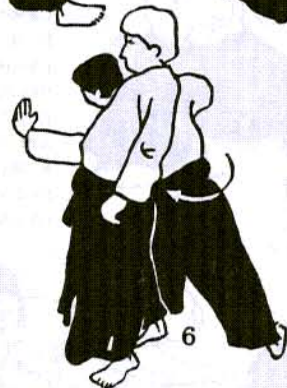
2. Нанесите *Цуки Джодан* в лицо *Сэме* одновременно с входом *Омотэ* скользящим шагом передней ноги вперед и отведением корпуса назад с отшагом левой ногой. За счет этого движения рука *Сэме* натягивается, и он теряет равновесие, наклоняясь вперед (удар кулаком в лицо ставит *Сэме* в невыгодное положение защищающегося).



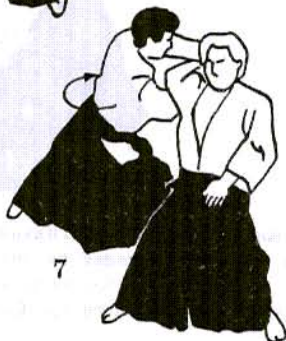
3. Акцентируйте вытягивание руки *Сэме*, слегка разворачиваясь назад и приседая на левой ноге. Правой рукой захватите его правую руку (большой палец на сгибе запястья). В конце этого движения запястье *Сэме* должно быть согнуто.



4-5. Надежно контролируя запястье *Сэме*, который сохраняет свой хват за отворот Вашей куртки, пройдите под его рукой. Для безопасности ведите свою правую руку впереди головы.



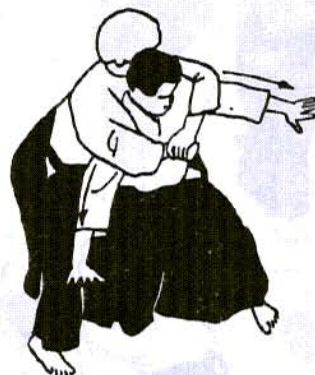
6-7. Продолжайте движение под руку *Сэме*, выводя вперед левую ногу, затем, не меняя положения ног, сделайте разворот и бросок.



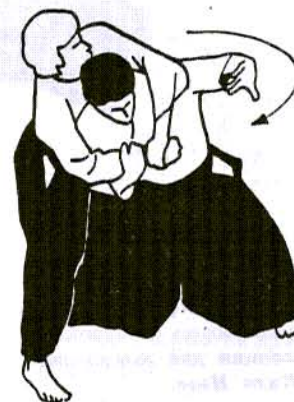
ШИХО НАГЕ от УШИРО УВАТЭ (дистанция захвата Чика Ма)



1. *Сэме* произвел захват *Уширо Уватэ* с дистанции *Чика Ма*.



2. Сразу же начинайте двигаться, как в соответствующем *Тэ Ходоки*.



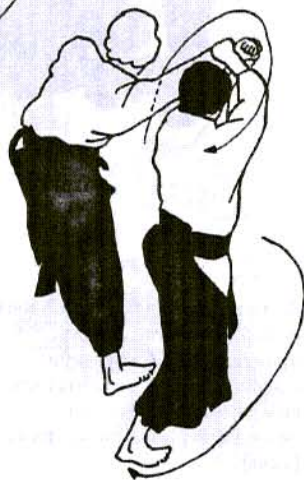
3. Освобождаясь от захвата, контролируйте сверху правую руку *Сэме* (при освобождении воздействие всегда проводится на свободную (нижнюю) руку *Сэме*).



4. Продолжайте освобождение, делая разворот *Нагаша* на левой ноге и вовлекая правую руку *Сэме* в свое вращение.



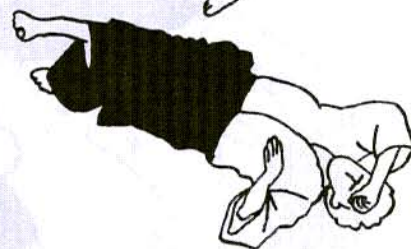
5. Продолжая разворот *Нагаша* назад, захватите правое запястье *Сэме* обеими руками.



6. В конце разворота Вы оказываетесь в нужной позиции для завершения *Шихо Наге*.



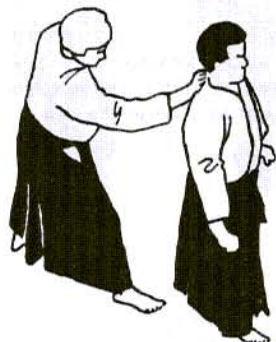
7-8-9. Не меняя положения ног, развернитесь на 180° к спине *Сэме* и бросьте его на *Уширо Укэми*.



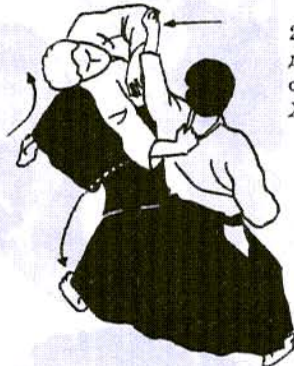
ЗАМЕЧАНИЕ: За исключением начальной стадии освобождения, эта форма *Шихо Наге* основана на движении *Тэнкан* (полный разворот *Нагаша*).

ОСАЭ ВАЗА
ШИХО НАГЕ
от **УШИРО ЭРИ**

(дистанция *Чика Ма*)



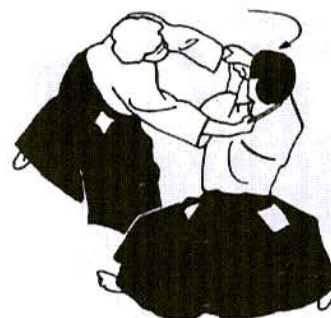
1. *Сэме* произвел захват *Уширо Эри Дори* правой рукой с дистанции *Чика Ма*.



2. Сразу же начинайте двигаться, как в соответствующем *Тэ Ходоки*.



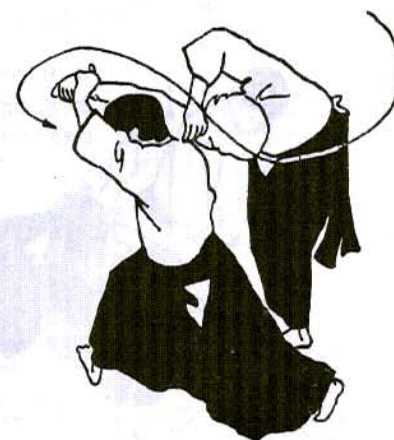
3. *Сэме* поднимает руку для защиты от Вашего *Атэми*. На этом движении захватите его руку так, чтобы ваш большой палец лежал в сгибе его запястья.



4. Подкручивайте и вытягивайте его руку, ведя ее перед собой широким круговым движением — как при горизонтальном ударе мечом *До Гири*.



5. Когда Ваша голова проходит под рукой *Сэме*, он вынужден отпустить Ваш воротник.



6. Продолжайте вход на *Шихо Наге*, делая шаг правой ногой.



7. Развернитесь на 180° к спине *Сэме*.



7а. Вид с другой стороны.

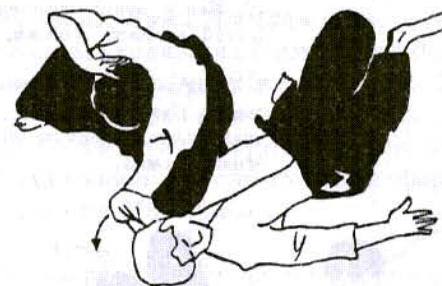


8. Опустите вертикально обе свои руки вдоль своего левого бедра.



9. Как только *Сэме* опустится на пол, поставьте левое колено ему под мышку.

10. Акцентируйте воздействие на руку *Сэме*, двигая его кисть в направлении от его корпуса. Это болевое воздействие одновременно на запястье, локоть и плечо дает *Удэ Кансецу* — удержание за счет замка всей руки. Ваше левое колено сдвигается до касания лица *Сэме*.



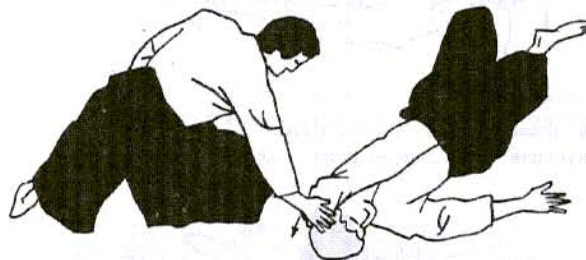
11. Прижав правой рукой локоть *Сэме* к полу, отпустите свою левую руку.





12. Лево́й руко́й обозна́чьте боевой вариант *Атэми*.

1. Пре́жде чем отпу́стить локоть *Сэме*, примите правильную крепкую стойку *Миги Камаэ*.



ЮКИ ЧИГАЭ

Буквально *Юки Чигаэ* означает «пересечь, не встречаясь».

Базовая форма предусматривает контроль руки мощным скручиванием запястья, которое при давлении назад заканчивается броском на *Уширо Укэми*. Вход — внешний. В *Кихон Наге Ваза* входит форма, выполняемая от атаки *Цуки Джодан* с дистанции *Ма*.

Форма, входящая в *Кихон Осаэ Ваза*, выполняется от захвата *Уширо Эри Шиме Кататэ Дори* с дистанции *Чика Ма*. Она завершается *Удэ Кансецу* — удержанием за счет болевого воздействия на всю руку.

Существует дополнительная форма *Юки Чигаэ* с броском на *Маз Укэми*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Юки Чигаэ (Уширо Укэми) от *Цуки Джодан* (дистанция *Ма*)

Юки Чигаэ (Маз Укэми) от *Цуки Джодан* (дистанция *Ма*)

Юки Чигаэ (Уширо Укэми) от *Джунтэ Дори* (дистанция *Ма*)

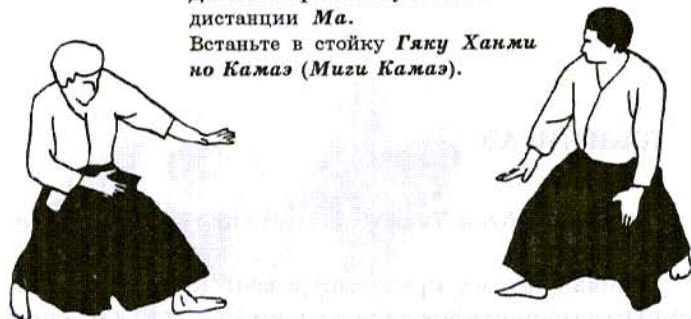
Осаэ Ваза

Юки Чигаэ от *Уширо Уватэ* (дистанция *Чика Ма*)

ЮКИ ЧИГАЭ (УШИРО УКЭМИ) от ЦУКИ ДЖОДАН

(дистанция Ма)

1. Сэме готовится к атаке Цуки Джодан правым кулаком с дистанции Ма. Встаньте в стойку Гяку Ханми по Камаэ (Миги Камаэ).

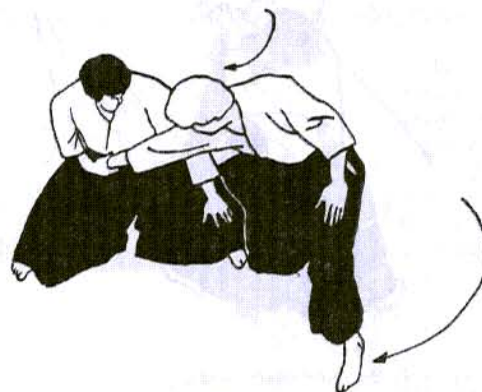


2. Делая вход передней ногой, правым предплечьем отклоните Цуки Джодан, как в упражнении Шиноги.

3. Вытягивая руку Сэме с небольшим воздействием на локоть, как в технике Тэнбин Наге, сделайте движение О-Иrimi, заходя ему за спину. Ваш большой палец лежит на запястье Сэме, а пальцы — на его пальцах.



4. С давлением на локоть вытянутой руки Сэме, двигайте ее по кругу вперед-вниз — это заставит Сэме двигаться вокруг Вас.



5. Воспользуйтесь этим движением, проходя под его рукой в противоположном направлении. Рекомендуется сначала пропустить голову под руку Сэме.



6. Заканчивая проход, контролируйте его руку мощным скручиванием запястья: Ваша левая рука контролирует запястье, правая — пальцы Сэме.



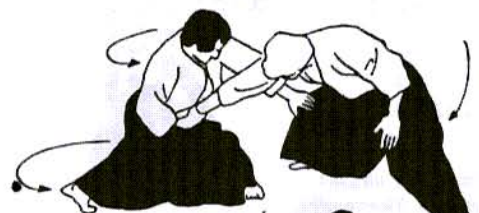
7. За счет шага назад левой ногой и разворота назад бросьте *Сэме* на *Уширо Укэми*.

ЗАМЕЧАНИЕ: Эта техника не предусматривает ни одного момента остановки движения.

ЮКИ ЧИГАЭ (МАЭ УКЭМИ) от ЦУКИ ДЖОДАН

(дистанция *Ма*)

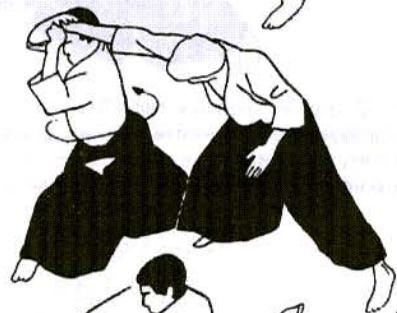
Двигайтесь, как в предыдущей форме, до стадии 4.



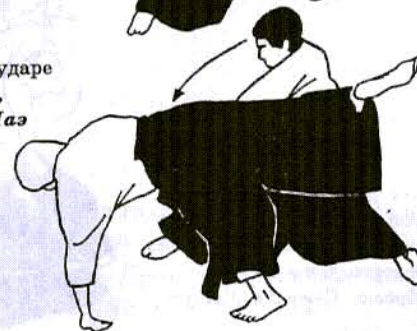
5. За счет воздействия на его локоть *Сэме* двигается вокруг Вас, теряя равновесие и наклоняясь вперед. Не прекращая воздействие на локоть, сделайте большой шаг назад левой ногой.



6-7. Не меняя положения ног и продолжая сильно вытягивать его руку, сделайте широкий разворот назад.



8. Быстро сделайте обеими руками движение вперед-внутрь, как при ударе мечом *Кеса Гири*, бросая *Сэме* на *Маэ Укэми*.

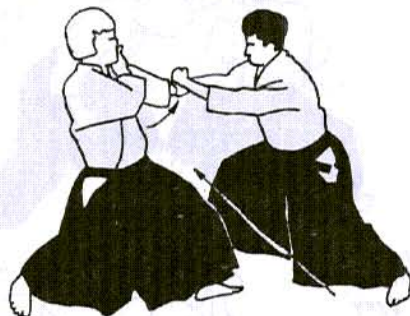


ЮКИ ЧИГАЭ (УШИРО УКЭМИ)
от ДЖУНТЭ ДОРИ

(дистанция Ма)



1. *Сэме* собирается произвести захват *Джунтэ Дори* левой рукой. Поставьте правую руку так, чтобы спровоцировать захват.



2. В момент захвата сделайте шаг вперед-вправо правой ногой. Одновременно нанесите *Атэми* в лицо *Сэме*. В результате *Сэме*, вынужденный перейти от нападения к защите, потеряет равновесие, отклоняясь назад-влево.



3-4. За счет движения *О-Иrimi* левой ногой пройдите под рукой *Сэме*. Контроль руки сохраняется в течение всего движения до момента броска *Сэме* на *Уширо Укэми*.



ЗАМЕЧАНИЕ: Эта техника, в которой используется прямой вход *Учи*, может быть названа *Учи Юки Чигаэ — Уширо Укэми*. Данная форма хорошо отражает смысл названия техники — *Юки Чигаэ*.

ОСАЭ ВАЗА

ЮКИ ЧИГАЭ

от УШИРО УВАТЭ

(дистанция Чика Ма)



1. Сэме произвел захват Уширо Уватэ с дистанции Чика Ма. Правой рукой он держит свое левое запястье.



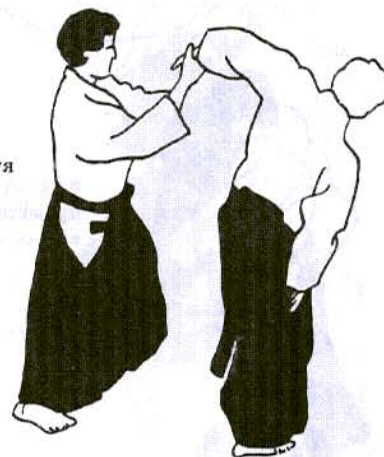
2. Сразу же начинайте двигаться, как в соответствующем Тэ Ходоки.



3. Своей нижней (правой) рукой захватите пальцы или кулак левой руки Сэме. Ваша левая рука движается вперед-вверх по его левой руке.

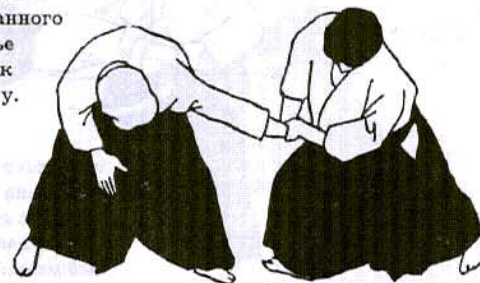


4. Пройдите под его левой рукой за счет шага правой ногой назад.



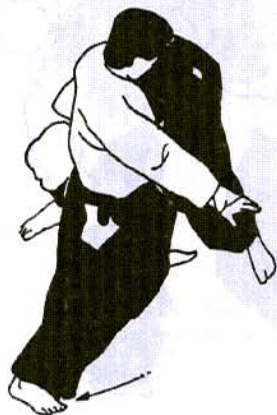
5. Выпрямитесь, контролируя обеими руками левую руку Сэме в классическом захвате Юки Чигаэ.

6. Вид с другой стороны. За счет акцентированного давления на запястье опустите руку Сэме к своему правому бедру.





7. Одновременно сделайте шаг вперед левой ногой, подводя ее к его плечу.



8. Сохраняя устойчивое равновесие, продолжайте разворачивать бедра, слегка отводя назад правую ногу.



9. Надавите на руку *Сэме*, подставив под нее свою левую ногу. Замок плеча заставит *Сэме* упасть на живот, выбрасывая ноги назад.



10. *Сэме* лежит на полу. Контролируйте его, поставив левое колено ему на плечо и держа его руку в сгибе своего правого тазобедренного сустава.



11. Продвиньте вперед правую ногу, ставя ее на его левый бок. Поднимая левое колено, одновременно поворачивайтесь вокруг своего правого колена с движением бедер. Это движение обеспечивает удержание за счет болевого воздействия одновременно на запястье, локоть и плечо — *Удэ Кансецу*.

12. Сохраняя это положение, обозначьте боевой вариант *Атэми* правой рукой.



КОТЭ ГАЕШИ

Буквально *Котэ Гаеши* означает «скручивание запястья».

Базовая техника предусматривает бросок вперед-вбок за счет сильного скручивания кисти ладонью вверх в направлении наружу (форма *Неджи Котэ Гаеши*) или бросок назад за счет скручивания и сгибания руки (форма *Котэ Гаеши*). Используется внешний вход.

В *Кихон Наге Ваза* входит форма, выполняемая от атаки *Цуки Чудан* с дистанции *Ма*.

Эта же техника может выполняться как дополнительная в *Кихон Осаэ Ваза*, заканчиваясь *Хиджи* или *Ката Кансецу* (удержанием за счет замка локтя или замка плеча).

ПРИМЕЧАНИЕ: *Неджи Котэ Гаеши* называют также *Котэ Гаеши* со скручиванием, *Котэ Гаеши* — *Котэ Гаеши* со сгибанием.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Неджи Котэ Гаеши от *Цуки Чудан* (дистанция *Ма*)

Неджи Котэ Гаеши от *Риотэ Иппо Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

Неджи Котэ Гаеши от *Ура Ёкомэн Учи*
(дистанция *Ма*)

Неджи Котэ Гаеши от *Уширо Риотэ Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

Осаэ Ваза

Неджи Котэ Гаеши/Котэ Гаеши от *Цуки Чудан*
(дистанция *Ма*)

Наге Ваза

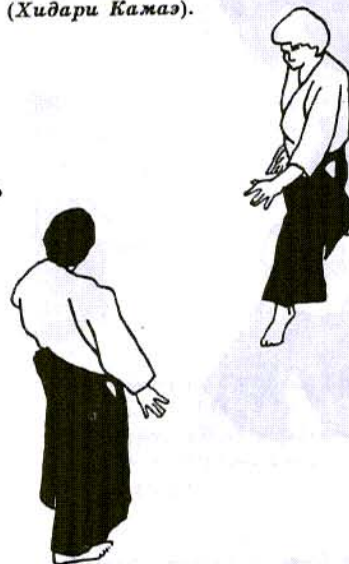
Котэ Гаеши от *Цуки Чудан* (дистанция *Ма*)

Котэ Гаеши от *Цуки Джодан* (дистанция *Ма*)

НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ от ЦУКИ ЧУДАН

(дистанция *Ма*, вход *Иrimi*)

1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Чудан* правым кулаком с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Ай Ханми но Камаэ* (*Хидари Камаэ*).



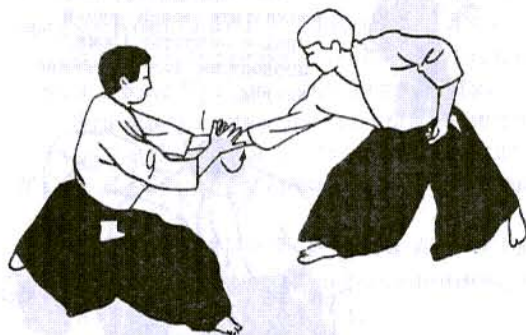
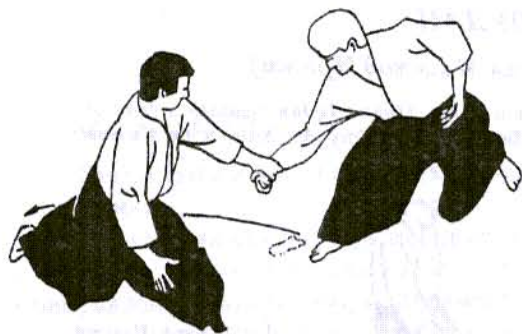
2. Делая вход *Иrimi*, захватите левой рукой правое запястье *Сэме*, продолжая его движение вперед.



3. Здесь можно нанести *Коши Цуки* в лицо.



4. Сделайте разворот *Нагаши* на задней ноге.



5. Положив правую руку на кулак *Сэме* со стороны пальцев, скручивайте его запястье в направлении наружу.



6. Усильте скручивание движением бедер. *Сэме* теряет равновесие и падает, делая страховку вперед.

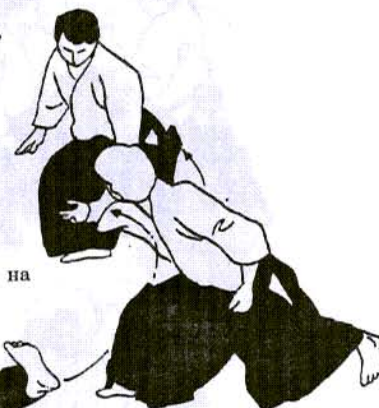
НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ от ЦУКИ ЧУДАН

(дистанция *Ма*, вход *Тэнкан*)

Стадия 1 аналогична рассмотренной в предыдущем случае.



2. Одновременно с разворотом *Нагаши* на передней ноге контролируйте запястье *Сэме*, выводя его из равновесия и наклоняя вперед.



3. Сделайте разворот *Нагаши* на задней ноге.

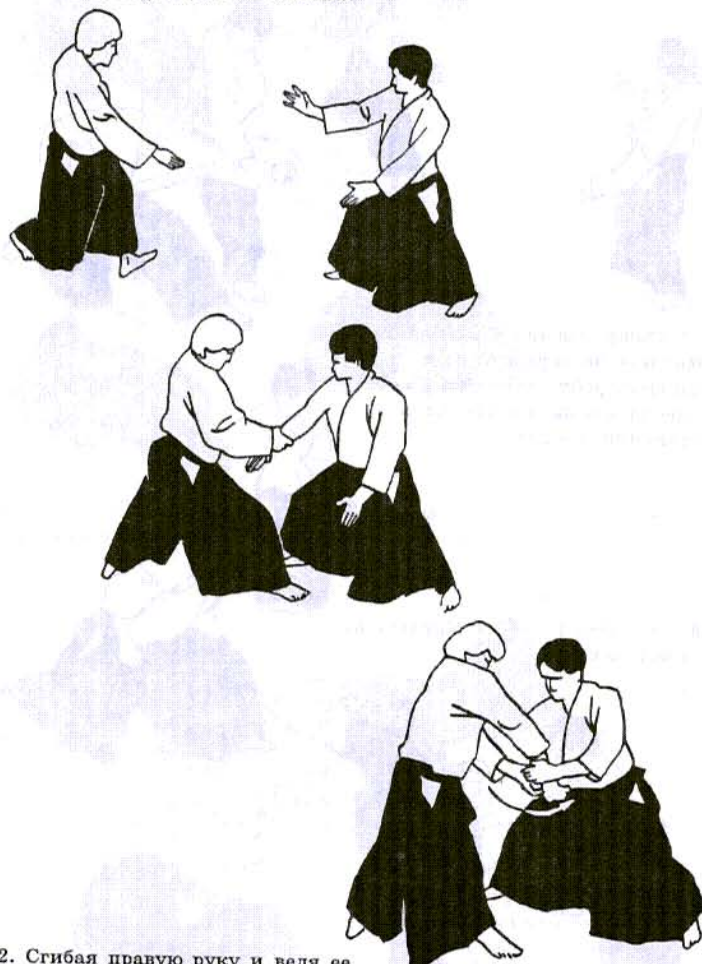


4. Выполните бросок, как в предыдущем случае.

НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ **от РИОТЭ ИППО ДОРИ**

(дистанция Чика Ма)

1. Сэме произвел захват Риотэ Иппо Дори Вашего правого запястья с дистанции Ма. Встаньте в стойку Ай Ханми по Камаэ (Миги Камаэ). Сразу же начинайте двигаться, как в соответствующем Тэ Ходоки.

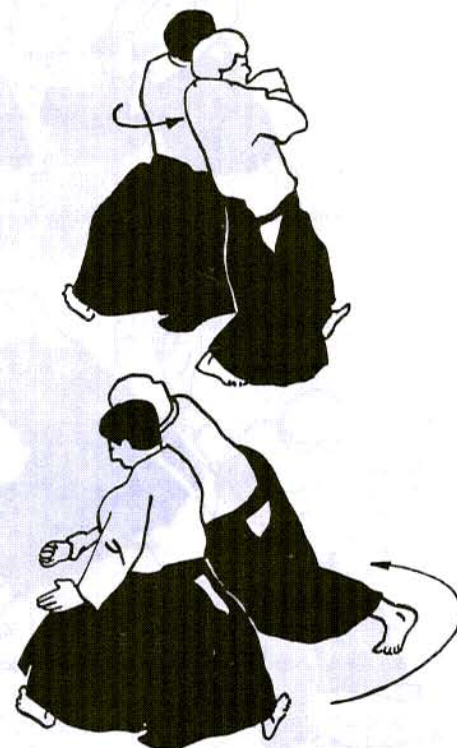


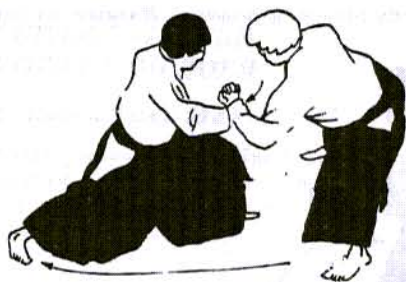
2. Сгибая правую руку и ведя ее вперед-внутрь, ведите левую руку снаружи вокруг правой руки Сэме.

3. Сделайте очень широкий разворот Нагаши на передней ноге.

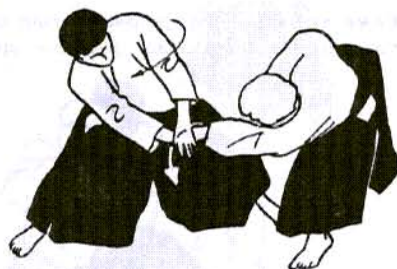


4-5. Заставляя Сэме двигаться вокруг Вас за счет болевого действия на локоть, держите его левое запястье правой рукой.





6. Одновременно с широким разворотом *Нагаш* на переднем ноге скручивайте запястье *Сэме*.



7. Усильте скручивание за счет движения бедер.

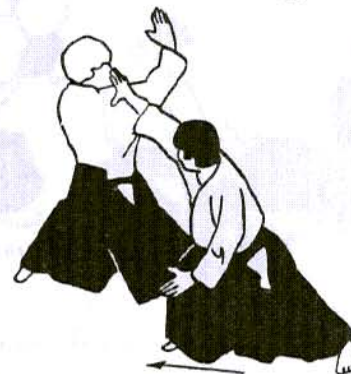


8. *Сэме* делает *Маз Укэми*, как в основной форме.

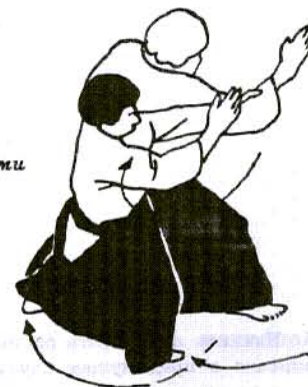
НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ от УРА ЁКОМЭН УЧИ

(дистанция *Ма*)

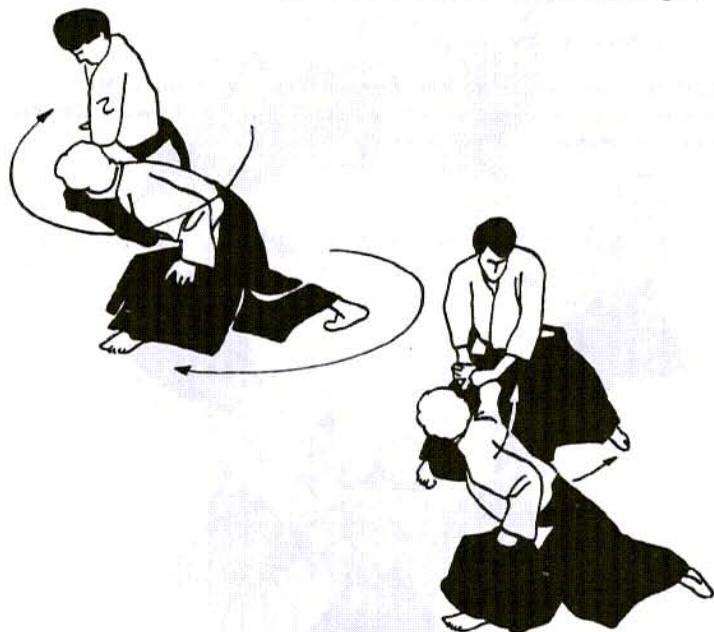
1. *Сэме* проводит атаку *Ура Ёкомэн Учи* с дистанции *Ма*. В момент атаки одновременно с движением *Тай-Сабаки Иrimi* нанесите *Атэми* в лицо *Сэме*.



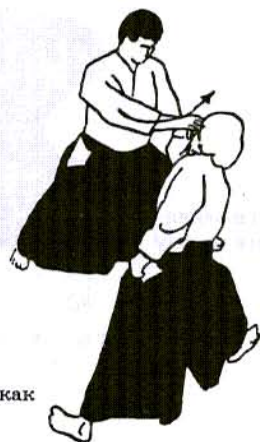
2. На движении *Тай-Сабаки О-Иrimi* захватите сверху запястье *Сэме*.



3. Продолжайте вращение бедер, выводя *Сэме* из равновесия и наклоняя вперед.



4. Сделайте разворот *Нагаша* на задней ноге.



5. Начните скручивать запястье, как описано в предыдущем случае.

6. Для облегчения броска сопровождайте скручивание шагом вперед.



7. *Сэме* делает *Маз Укэми*, как в основной форме.

ЗАМЕЧАНИЕ: Эта форма может быть названа *Неджи Котэ Гаеши Иrimi Наге*.

ОСАЭ ВАЗА

НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ/КОТЭ ГАЕШИ от ЦУКИ ЧУДАН

(дистанция Ма)

Окончание в *Осаэ Ваза* может быть выполнено после броска *Неджи Котэ Гаеши* или *Котэ Гаеши*.

1. *Сэме* брошен на пол.

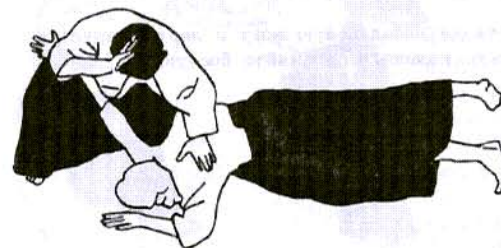


2-3. Положите правую руку на локоть *Сэме*, одновременно поворачивая левой рукой его кисть в направлении к его спине. Правой рукой давите на локоть *Сэме* в направлении к его лицу — это заставит *Сэме* перевернуться на живот.

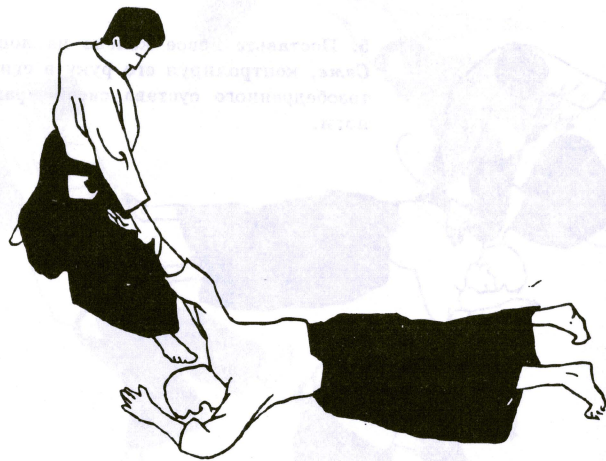
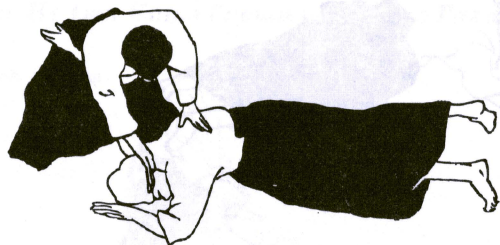
4. Продолжайте воздействие до тех пор, пока плечо *Сэме* не окажется прижато к полу.



5. Поставьте левое колено на лопатку *Сэме*, контролируя его руку в сгибе тазобедренного сустава своей правой ногой.



6-7. Обозначьте боевой вариант *Атэми*.



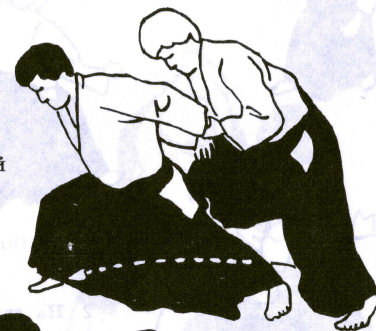
8. Поднимитесь, отводя назад левую ногу и держа запястье *Сэме* у своего левого колена. Сохраняйте боевую стойку (*Заншин*).

НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ от УШИРО РИОТЭ ДОРИ

(дистанция *Чика Ма*)



1. *Сэме* произвел захват *Уширо Риотэ Дори* с дистанции *Чика Ма*.



2. Сделайте шаг вперед правой ногой, подав вперед верхнюю часть корпуса. Одновременно естественным движением захватите левой рукой его правое запястье изнутри.



3. За счет разворота *Нагаши* на правой ноге освободите свое правое запястье, поворачиваясь лицом к *Сэме*, который теряет равновесие, наклоняясь вперед.

4. Закручивайте правое запястье *Сэме*. Он делает страховку, как в основной форме.

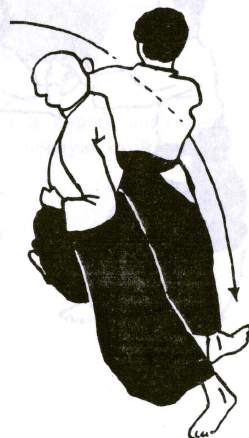
КОТЭГАЕШИ **от ЦУКИ ЧУДАН**

(дистанция Ма)

1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Чудан* с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Ай Ханми но Камаэ* (*Хидари Камаэ*).



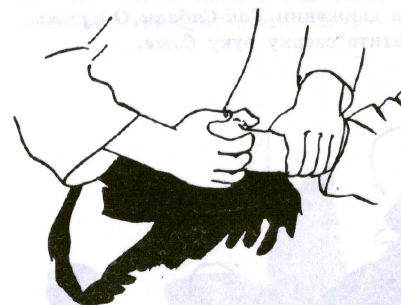
2. На движении *Тай-Сабаки Иrimi* зацепите правую руку *Сэме* сверху.



3-4. Заставьте *Сэме* потерять равновесие и двигаться по кругу, делая разворот *Нагаши*. На этом движении локоть *Сэме* должен быть прижат к Вашему бедру.



5. Обхватывая правой рукой пальцы *Сэме*, как показано на рисунке, заставьте *Сэме* отклониться назад. Сгибайте его кисть, подводя ее к его предплечью и одновременно двигая в направлении к его дальней пятке.



6. Чтобы избежать травмы запястья, *Сэме* вынужден развернуться и сделать *Маз Укэми*.



КОТЭ ГАЕШИ от ЦУКИ ДЖОДАН

(дистанция *Ма*)

Сэме проводит атаку *Цуки Джодан* правым кулаком с дистанции *Ма*.



1. Отклоните удар правым предплечьем, как в упражнении *Шиноги*, делая скользящий шаг правой ногой дальше вперед.



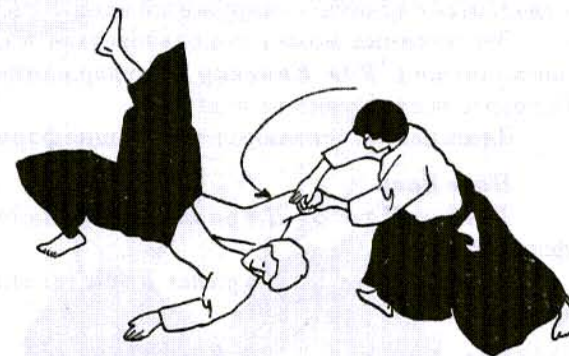
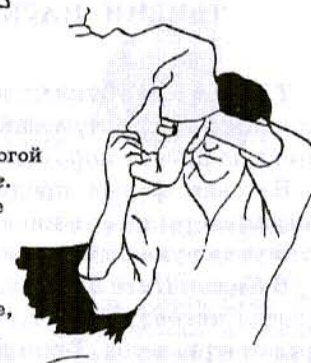
2. На движении *Тай-Сабаки О-Иrimi* захватите сверху руку *Сэме*.

3. Подведите его запястье к своему животу, одновременно сгибая колени (стойка *Шико Дачи*).



4. Резко разверните бедра в обратном направлении, одновременно поднимая и сгибая запястье *Сэме*.

5. За счет шага вперед правой ногой войдите под центр тяжести *Сэме*. Двигая его руку вверх, заставьте его подняться на цыпочки. В этот момент весь вес *Сэме* приходится на его согнутое запястье. Продолжайте давление, направляя его руку к его плечу.



6. Болевое воздействие заставляет *Сэме* развернуться и сделать страховку вперед.

ЗАМЕЧАНИЕ: Эта форма броска может быть названа *Котэ Гаеши Иrimi Наге*

ТЭНБИН НАГЕ

Тэнбин Наге буквально означает «бросок в балансировании». Подразумеваются движения водоноса, несущего на плечах коромысло с ведрами.

Базовая форма предусматривает бросок вперед с помощью рычага, в качестве которого используется вытянутая рука *Сэме*, лежащая поперек руки *Тори*.

В *Кихон Наге Ваза* входит форма, выполняемая от захвата *Риосодэ Дори* с дистанции *Ма*. Эта форма здесь не рассматривается. Техника может также применяться от захвата *Джунтэ Дори* с дистанции *Ма*. В базовых формах как правило используют внутренний, и лишь в отдельных случаях — наружный вход.

Эта техника может использоваться в *Осаэ Ваза*, заканчиваясь *Удэ Кансецу* — удержанием за счет болевого воздействия на всю руку.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Тэнбин Наге от *Джунтэ Дори* (дистанция *Ма*)
форма *Иrimi*

Тэнбин Наге от *Джунтэ Дори* (дистанция *Ма*)
форма *Тэнкан*

Осаэ Ваза

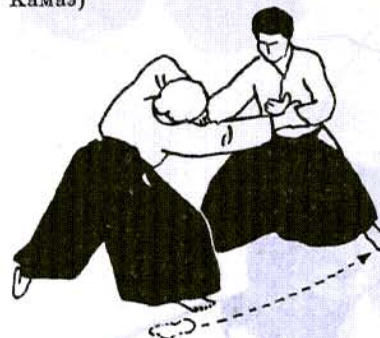
Тэнбин Наге от *Омотэ Ёкомэн Учи* (дистанция *Ма*)

ТЭНБИН НАГЕ от ДЖУНТЭ ДОРИ

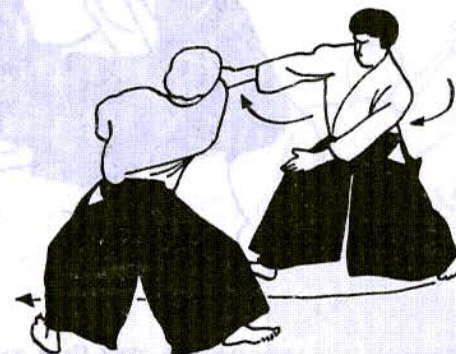
(дистанция *Ма*) форма *Иrimi*



1. *Сэме* готовится к захвату *Джунтэ Дори* с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Ай Ханми но Камаэ* (Хидари Камаэ)



2. Сделайте *Тай-Сабаки О-Иrimi*, переставив правую ногу на уровень между ногами *Сэме*. Левая рука (пальцы направлены вверх) вовлекает *Сэме* во вращение, а правая одновременно наносит *Омотэ Ёкомэн Учи*.



3. Правой рукой Вы захватили левое запястье *Сэме*. Ведите его руку вперед, одновременно вытягивая и скручивая ее.

4. Выводя вперед левую ногу по линии, перпендикулярной руке *Сэме*, нанесите *Агэ Цуки* (прямой удар снизу вверх), контролируя его руку снизу. Затем акцентируйте перенос веса на переднюю ногу за счет движения корпуса. Одновременно надавливайте правой рукой на его запястье и поворачивайте свою левую руку, приводя ее в положение большим пальцем к полу.

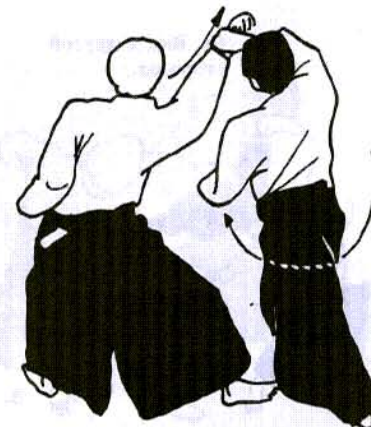
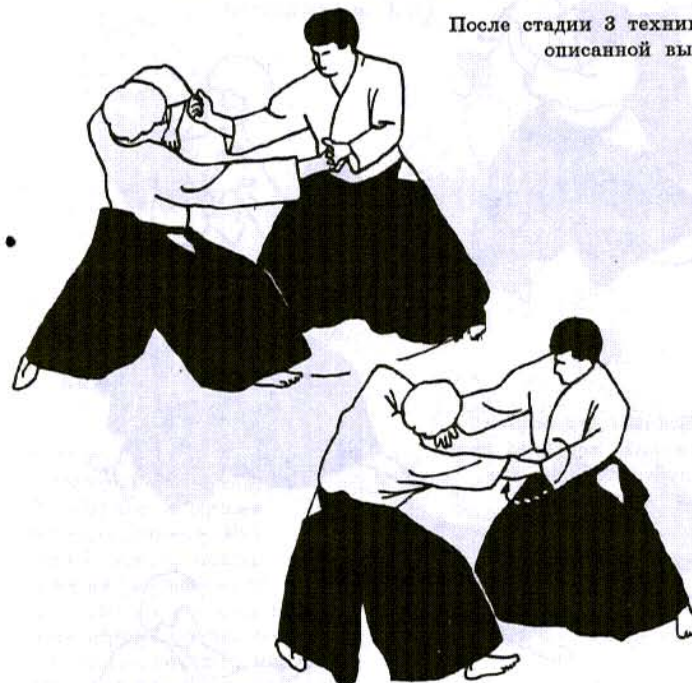


5. Эти движения позволяют использовать руку *Сэме* как рычаг, действие на который заставляет его подняться на цыпочки и затем упасть, делая *Маз Укэми*.

ТЭНБИН НАГЕ от ДЖУНТЭ ДОРИ

(дистанция Ма) форма Тэнкан

После стадии 3 техники,
описанной выше





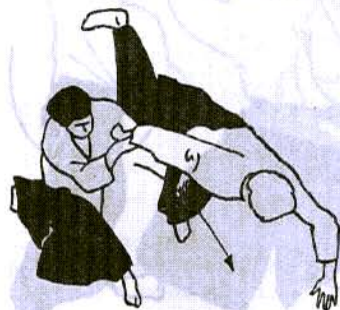
4. Сделав левой ногой большой шаг по дуге, подведите свою левую руку под локоть *Сэме*. Затем отведите назад правую ногу, продолжая надавливать правой рукой на его запястье.



5. Единым движением разверните верхнюю часть корпуса, ставя на пол левое колено.



5а. Вид с другой стороны.



6. *Сэме* брошен на *Маз Укэми*.

ОСАЭ ВАЗА ТЭНБИН НАГЕ от ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ

(дистанция *Ма*)



1. *Сэме* готовится к атаке *Омотэ Ёкомэн Учи* с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Ай Ханми но Камаэ* (*Хидари Камаэ*).

2. В момент атаки одновременно с входом *Тай-Сабаки О-Иrimi* нанесите *Ёкомэн Учи* правой рукой, выводя *Сэме* из равновесия и отклоняя назад. При этом контролируйте и вовлекайте во вращение его левое запястье своей правой рукой.



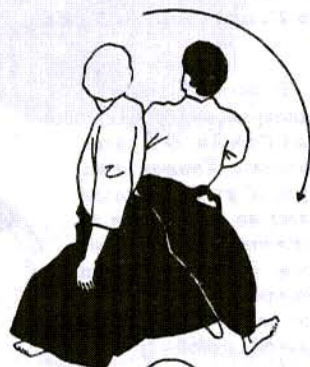
3. Захватив запястье *Сэме* правой рукой, сделайте разворот бедрами, разворачивая *Сэме* и вытягивая его руку в горизонтальной плоскости.



4. На входе левой ногой ведите правую руку так же, как описано для предыдущей формы.



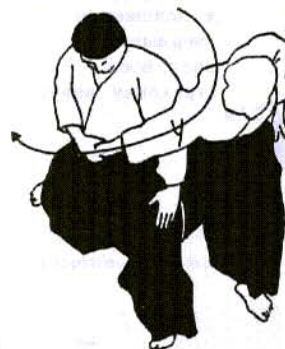
5. Сильно разверните бедра вправо, вовлекая *Сэме* в свое вращение.



6-7. Продолжайте вращение, вытягивая руку *Сэме* к полу и ведя ее своим плечом по дуге вниз.



7а. Вид спереди.



8. *Сэме* пытается уйти, делая *Маз Укэми*. Задержите его в положении на спине за счет давления левой рукой на локоть. Ваше левое колено при этом стоит на полу.

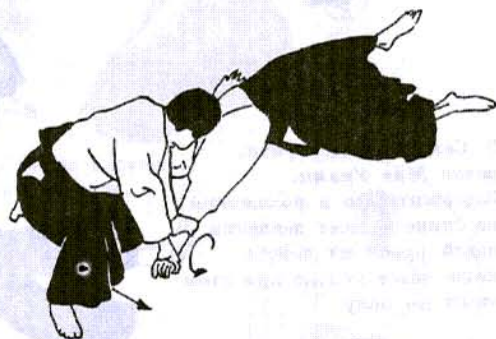


9. Делая разворот бедрами, поставьте правое колено на руку *Сэме*, а левое колено поднимите. Обозначьте боевой вариант *Атэми*.

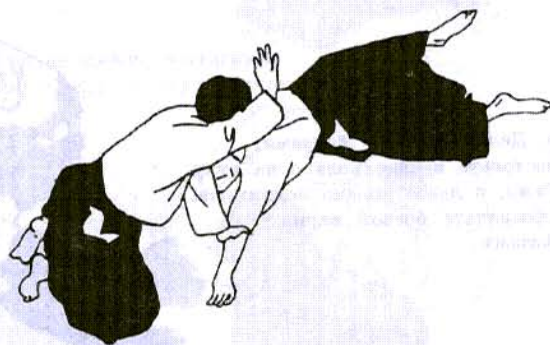




10. Вариант: *Сэме* в положении удержания на полу после страховки вперед.

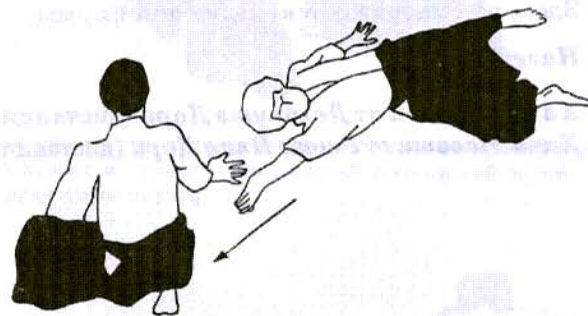
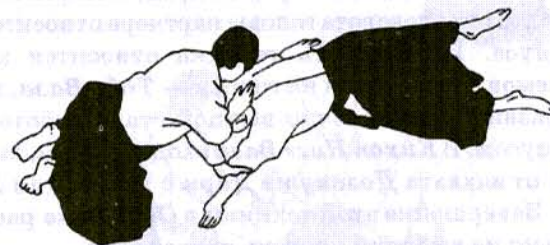


11. Удерживайте его за счет болевого воздействия на локоть.



12. Обозначьте боевой вариант *Атэми*.

13-14. Отодвиньтесь, затем поднимитесь, четко показывая положение *Заншии*.



ХАЧИ МАВАШИ

Хачи Маваш буквально означает «поворот за край шлема». Базовая форма предусматривает бросок назад за счет поворота головы партнера относительно его корпуса. Исходно эта техника относится к группе приемов воздействия на голову — **Тобу Ваза**, хотя при ее развитии достаточно важной стала работа со всем корпусом. В **Кихон Наге Ваза** входит форма, выполняемая от захвата **Дозокутэ Дори** с дистанции **Ма**.

Завершение этой техники в **Осаэ Ваза** рассчитано только на высокий уровень подготовки.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Хачи Маваш от **Дозокутэ Дори** (дистанция **Ма**)

Хачи Маваш от **Риотэ Иппо Дори** (дистанция **Ма**)

ХАЧИ МАВАШИ от ДОЗОКУТЭ ДОРИ

(дистанция **Ма**)

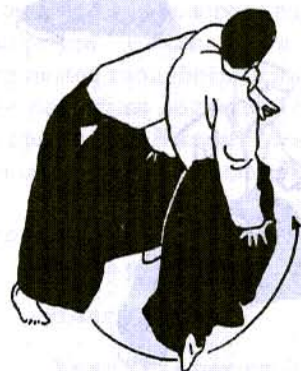
1. **Сэме** готовится к захвату. Встав в стойку **Гяку Ханми но Камаэ**, вытяните вперед правую руку, провоцируя захват **Дозокутэ Дори**.



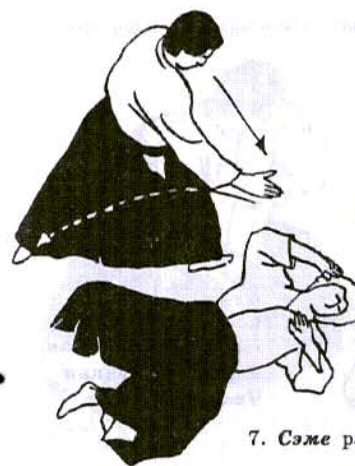
2. В момент захвата поднимите пальцы, разворачивая руку ладонью вперед и сделайте скользящий шаг правой ногой, отводя руку **Сэме** внутрь.



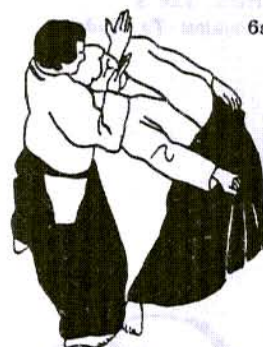
3. Сделайте вход за счет большого шага левой ногой перед **Сэме**. Ваш бок упирается ему под мышку.левой рукой обхватите его голову, прижимая ее к себе.



4-5-6. Разворачивая бедра, нанесите *Коши Цуки*. Затем на движении *Тай-Сабаки О-Иrimi* продолжайте воздействие на голову левой рукой.



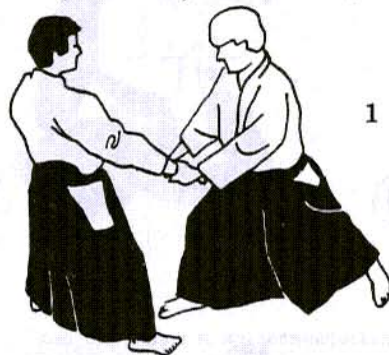
7. *Сэме* разворачивается и падает на пол.



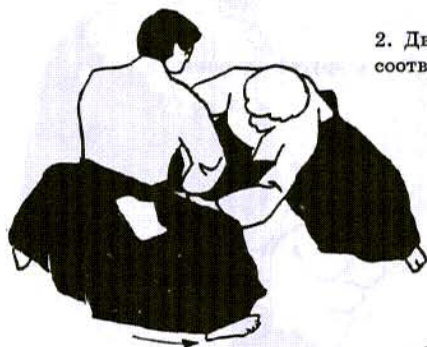
6а-7а. Вид с другой стороны.



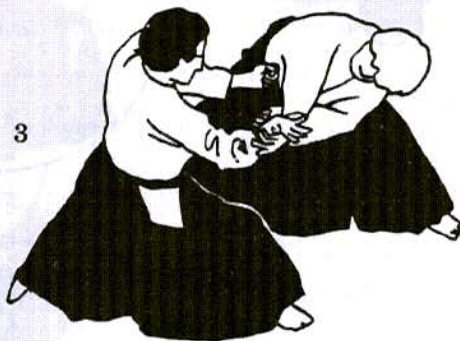
ХАЧИ МАВАШИ
от РИОТЭ ИППО ДОРИ
 (дистанция Чика Ма)



1. Сэме произвел захват *Риотэ Иппо Дори* с дистанции *Чика Ма*.

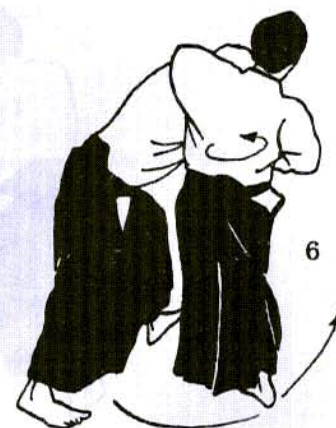


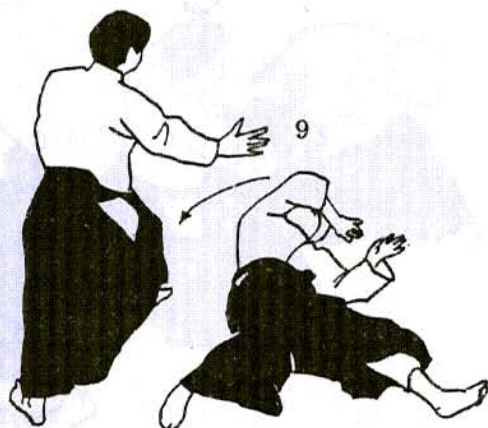
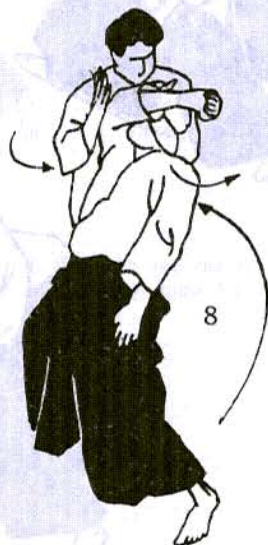
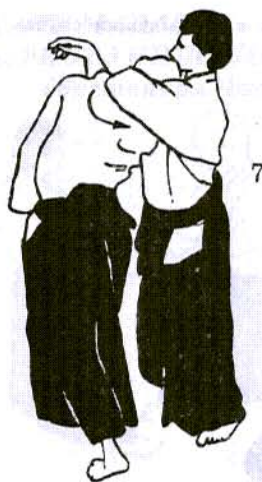
2. Двигайтесь, как в соответствующем *Тэ Ходоки*.



3. Правой рукой контролируйте правую руку *Сэме*, одновременно нанося левой рукой *Цуки Чудан*.

4-9. Продолжайте движение так же, как в предыдущем случае.





КОШИ НАГЕ

- Буквально *Коши Наге* означает «бросок через бедро». Базовая форма предусматривает бросок партнера за счет вращения бедер. В *Кихон Наге Ваза* прием выполняется от захвата *Риотэ Дори* с дистанции *Ма*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Коши Наге (чистая форма)

Наге Ваза

Коши Наге от *Риотэ Дори*
(дистанция *Ма*)

Коши Наге от *Мунэ Дори Омотэ Ёкомэн Учи*
(дистанция *Ма*)

Коши Наге от *Цуки Чудан*
(дистанция *Ма*)

Коши Наге (комбинация)

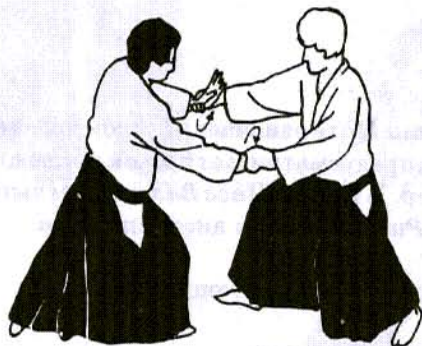
Шихо Коши Наге от *Омотэ Ёкомэн Учи*
(дистанция *Ма*)

Тэнбин Коши Наге от *Цуки Джодан*
(дистанция *Ма*)

КОШИ НАГЕ от РИОТЭ ДОРИ

(дистанция Ма)

1. *Сэме* захватил обе Ваши руки с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Ай Ханжи но Камаэ* (*Миги Камаэ*). В момент захвата поверните левую руку, а правую разверните ладонью вверх.

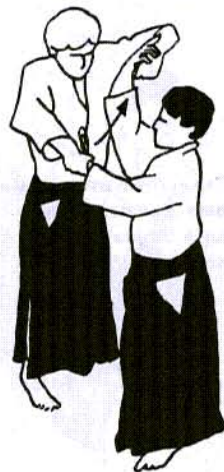


2. Одновременно с разворотом *Тай-Сабаки Нагаши* на задней ноге опускайте свою левую руку вниз.



3. Продолжайте выводить *Сэме* из равновесия, поднимая свою правую руку, которая перехватывает запястье *Сэме*, зажимая его между большим и указательным пальцами.

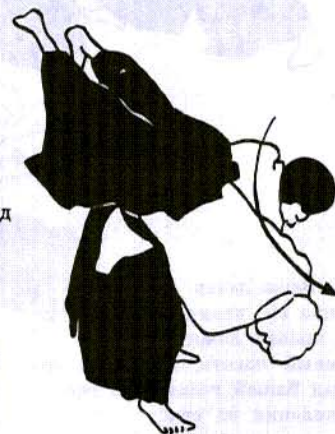
4. Одновременно подтягивайте его правую руку к своим бедрам. Это заставит *Сэме* подняться на цыпочки.



5. Приведя *Сэме* в эту позицию, поставьте правую ногу перед ним, затем разверните бедра на 180 и присядьте.



6. После этого бросьте *Сэме* перед собой, выпрямляя ноги одновременно с разворотом корпуса. *Сэме* переворачивается через Ваши бедра и начинает падать на пол. В этот момент уберите назад правую ногу, принимая конечную стойку *Хидари Камаэ*.

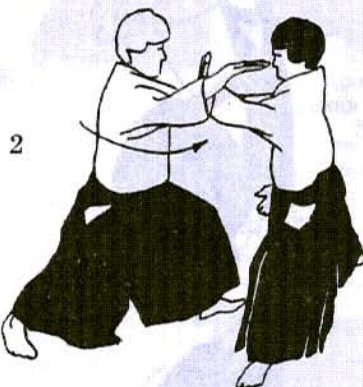


КОШИ НАГЕ **от МУНЭ ДОРИ ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ**

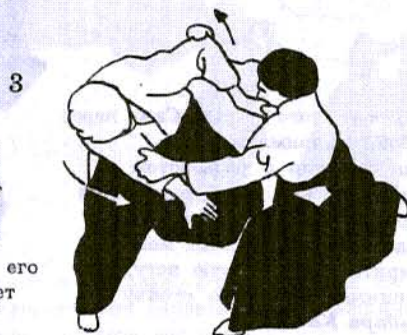
(дистанция Ма)



1. Сэме готовится к атаке
Омотэ Ёкомэн Учи после
захвата Мунэ Дори
с дистанции Чика Ма.



2. Своей левой рукой
блокируйте его правую
руку изнутри в районе
локтя одновременно
с движением Тай-
Сабакки Хираки влево.



3. Ваша левая рука ведет
вниз его правую руку,
а правая ложится на его
левый локоть, поднимая его
над Вашей головой за счет
давления на сгиб.

4-5-6. Закончите движение, как в исходной базовой форме.



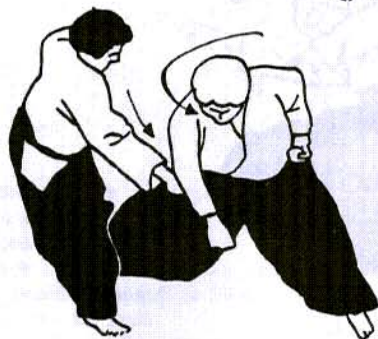
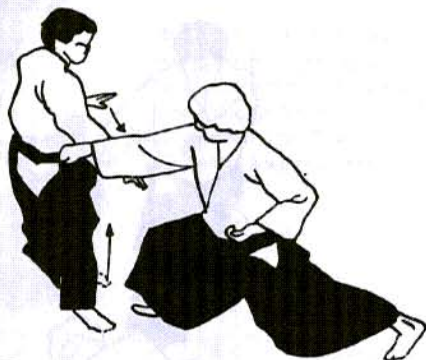
КОШИ НАГЕ от ЦУКИ ЧУДАН

(дистанция Ма)

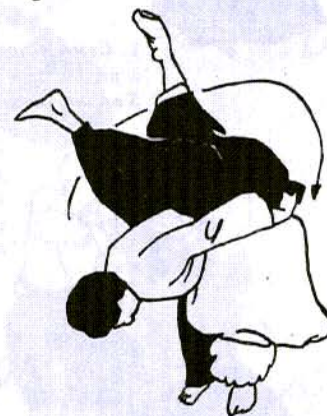
1. Сэме готовится к атаке Цуки Чудан с дистанции Ма. Встаньте в стойку Ай Ханми но Камаэ (Хидари Камаэ).



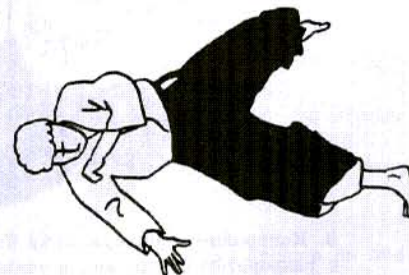
2-3. В момент удара отодвиньте левую ногу и блокируйте правую руку Сэме, давление на которую заставит его развернуться внутрь.



4-5. Поставьте левую ногу перед Сэме, обхватывая его талию левой рукой, разверните бедра к нему боком и присядьте.



6. Выпрямляя колени, потяните за левую руку Сэме. В тот момент, когда он перевернется через Ваши бедра и начнет падать на пол, уберите назад левую ногу, принимая конечную стойку Миги Камаэ.



ШИХО КОШИ НАГЕ **от ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ**

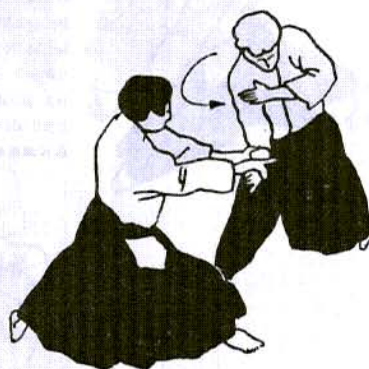
(дистанция Ма)



1. Сэме готовится к атаке Омотэ Ёкомэн Учи с дистанции Ма. Встаньте в стойку Гяку Ханми но Камаэ (Хидари Камаэ).



2. После начала атаки на движении Тай-Сабаки О-Иrimi контролируйте левой рукой правое запястье Сэме, нанося Омотэ Ёкомэн Учи правой рукой.



3. Контролируя правую руку Сэме, ведите ее вперед с разворотом бедер, как в технике Шихо Наге.

4. Поставьте свою левую ногу вбок в направлении под руку Сэме.



5. Присядьте, наклонив корпус, затем потяните руку Сэме, удерживая ее в положении Шихо Наге на уровне своих бедер.

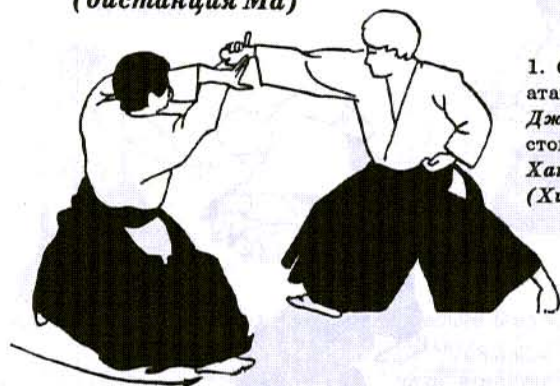
6. Выпрямите корпус, бросая Сэме через бедра.



7. Сэме брошен на пол.

ТЭНБИН КОШИ НАГЕ **от ЦУКИ ДЖОДАН**

(дистанция Ма)



1. Сэме проводит атаку Цуки Джодан. Вы стоите в Ай Ханми но Камаз (Хидари Камаз).



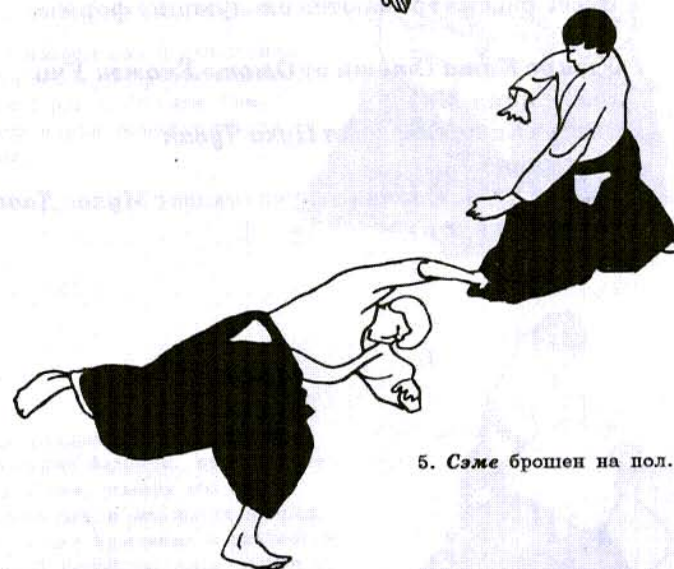
2. Поставьте правую ногу перед Сэме, блокируя его руку левой рукой. Правой рукой захватите снизу его правое запястье.



3. Поставив левую ногу перед Сэме, естественным движением вращайте его руку, сохраняя ее горизонтальное положение. Присев, проведите верхнюю часть своего корпуса под вытянутую руку Сэме.



4. Выпрямляясь, потяните его руку, заставляя его перевернуться через Ваши бедра.



5. Сэме брошен на пол.

УШИРО КАТА ОТОШИ

Буквально *Уширо Ката Отоши* означает «бросок назад за плечи».

Базовая техника предусматривает внутренний вход. В случае наружного входа она может рассматриваться как вариант *Муказ Даоши* и называется также *Уширо Кири Отоши* (*Кири* значит «рубить»).

Здесь рассматриваются следующие формы:

Уширо Ката Отоши от *Омотэ Ёкомэн Учи*
(дистанция *Ма*)

Уширо Ката Отоши от *Цуки Чудан*
(дистанция *Ма*)

Уширо Ката Отоши в случае ухода с *Муказ Даоши*
(дистанция *Ма*)

УШИРО КАТА ОТОШИ от ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ (дистанция *Ма*)



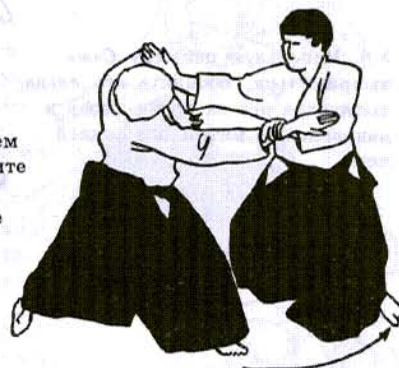
1



1. *Сэме* готовится к атаке *Омотэ Ёкомэн Учи* с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Миги Камаэ*.

2. Одновременно с движением *Тай-Сабаки О-Иrimi* нанесите правой рукой *Ёкомэн Учи*, контролируя левой запястье *Сэме*.

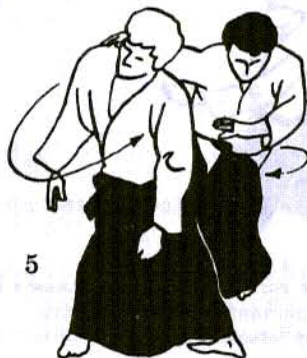
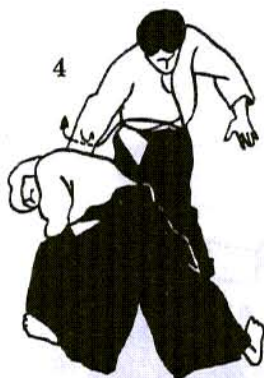
2



3

3-4. Продолжая вращательное движение бедрами, надавите на шею *Сэме*, выводя его из равновесия и наклоняя вперед. Совмещая вращение с давлением правой рукой на шею, заставьте его развернуться у Вашего правого бока.





5-6. Используя попытку *Сэме* выпрямиться, обойдите его слева, вытягивая его за плечи назад в направлении пятки его задней ноги.



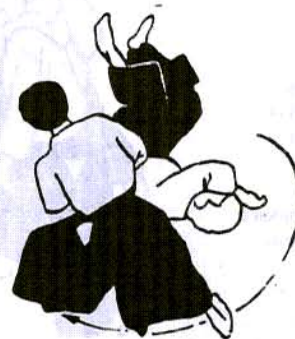
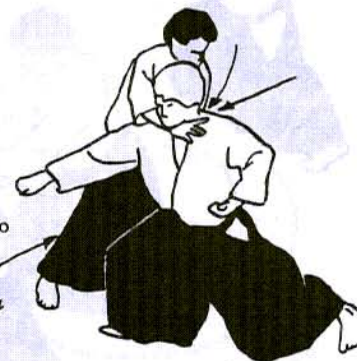
7. *Сэме* выведен из равновесия и брошен на спину.

УШИРОКАТА ОТОШИ от ЦУКИ ЧУДАН (дистанция Ма)

1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Чудан* с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Гяку Ханми но Камаэ* (*Миги Камаэ*).



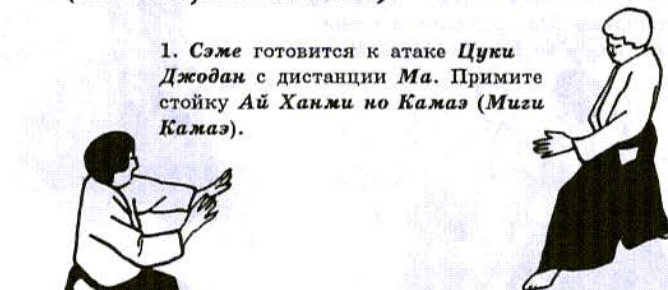
2-3-4. В момент атаки уйдите от удара широким движением *О-Иrimi* левой ногой с разворотом бедер. При этом Ваша правая рука проходит сверху по правой руке *Сэме* и ложится тыльной стороной под его подбородок. За счет *Тай-Сабаки* Вы сможете пройти за спиной *Сэме*, оказавшись у его левого бока. Выпрямляйте его, поднимая подбородок правой рукой и контролируя левое плечо левой. Продолжайте движение, пока *Сэме* не упадет на спину.



УШИРОКАТА ОТОШИ в случае ухода с приема **МУКАЭ ДАОШИ**

(дистанция атаки *Ма*)

1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Джодан* с дистанции *Ма*. Примите стойку *Ай Ханми но Камаэ (Миги Камаэ)*.



2. Выполняйте прием *Мукаэ Даоши* (форма с прямым входом).



3. *Сэме* поворачивается, пытаясь уйти с приема. Сразу же положите правую руку на его правое плечо и притяните его к себе с одновременным контролем его левого плеча левой рукой и широким разворотом *Нагашу* на левой ноге.



4. *Сэме* брошен на спину.

ДЖУДЖИ ГАРАМИ

Буквально *Джуджи Гарам* означает «крестообразный узел».

Эта техника используется для отражения небольшого числа видов атаки. Она основана на скрещивании рук *Сэме*, за счет чего проводится бросок вперед. В *Осаэ Ваза* эта техника носит название *Карам* *Осаэ*, что соответствует *Карам* *Наге* в *Дайто Рю Айкибудо*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Джуджи Гарам от *Риотэ Иппо Дори*
(дистанция *Ма*)

Джуджи Гарам от *Уширо Риотэ Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

ДЖУДЖИ ГАРАМИ ОТ РИОТЭ ИППО ДОРИ

(дистанция *Ма*)

1. *Сэме* готовится к захвату *Риотэ Иппо Дори* с дистанции *Ма*. Встаньте в стойку *Ай Ханми но Камаэ* (*Миги Камаэ*).



2-3. Сразу же после захвата начинайте движение, аналогичное базовой форме *Нигири Каэши*.





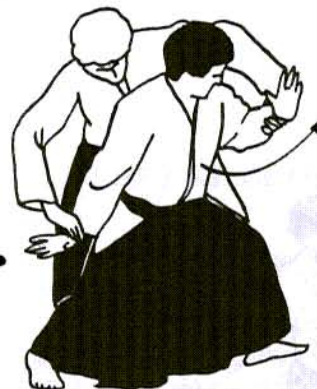
4. Разверните *Сэме* за счет рубящего движения правой рукой в направлении его лица, выводя его из равновесия и отклоняя назад-вбок.



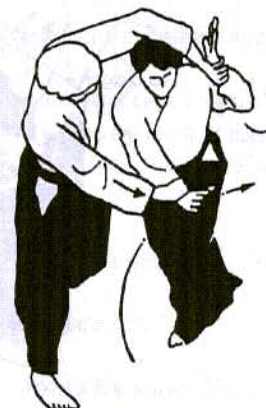
5. Захватите левой рукой его левое запястье и скрестите его левую руку с вытянутой правой на уровне локтей. При акцентированном давлении вперед *Сэме* будет вынужден упасть, сделав *Маз Укэми*.

ДЖУДЖИ ГАРАМИ от УШИРО РИОТЭ ДОРИ

(дистанция *Чика Ма*)

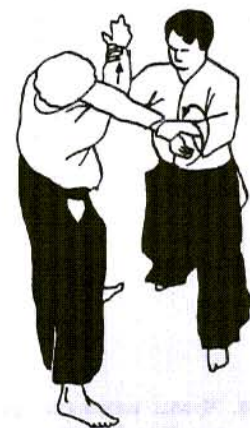


1. *Сэме* произвел захват *Уширо Риотэ Дори*. Начните освобождение, двигаясь, как в соответствующем *Тэ Ходоки*.

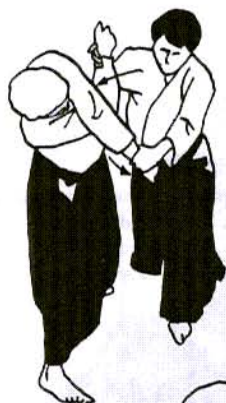


2. С разворотом *Тай-Сабаки Нагаши* на передней ноге пройдите под левой рукой *Сэме*.

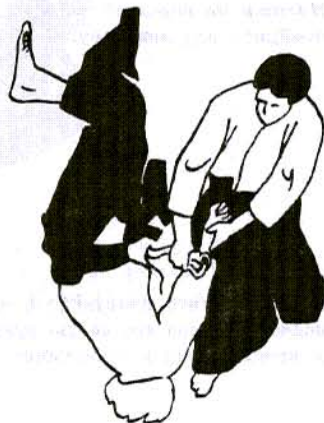
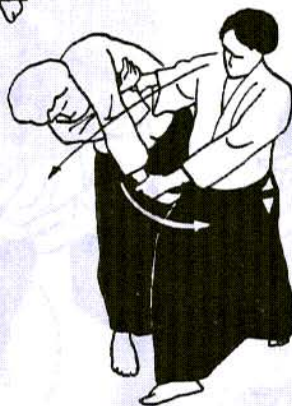
3. Перехватите правую руку *Сэме*, подводя ее под его левую руку в крестообразное положение.



4. Надавите его правой рукой на локоть выпрямленной левой руки.



5. Для усиления воздействия сделайте шаг вперед правой ногой.



6. Чтобы избежать травмы локтя, Сэме вынужден упасть, делая *Маз Укэми*.

УШИРО ХИКИ ОТОШИ

- Буквально *Уширо Хики Отоши* означает «бросок назад и вниз».

Базовая техника предусматривает давление на руку *Сэме* назад, заставляющее его развернуться и сделать *Маз Укэми*. Исходная форма заканчивалась *Уширо Укэми*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Уширо Хики Отоши от *Цуки Джодан*
(дистанция *Ма*)

Уширо Хики Отоши от *Омотэ Ёкомэн Учи*
(дистанция *Ма*)

УШИРО ХИКИ ОТОШИ
от ЦУКИ ДЖОДАН
 (дистанция *Ма*)

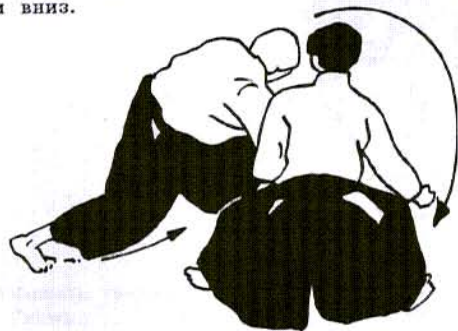


1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Джодан* с дистанции *Ма*. Примите стойку *Ай Ханми но Камазэ* (*Хидари Камазэ*).

2. В момент атаки на движении *Тай-Сабаки Нагаши* подхватите руку *Сэме* снизу согнутой крючком правой рукой.

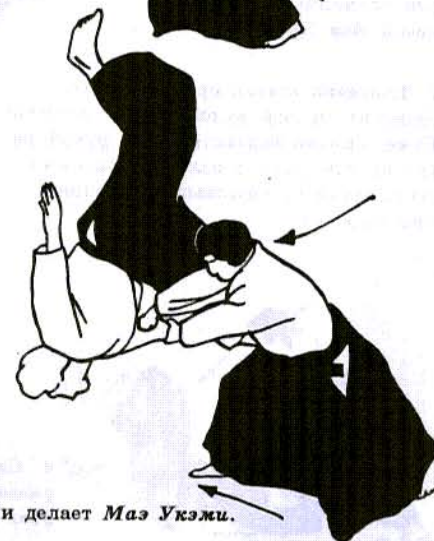
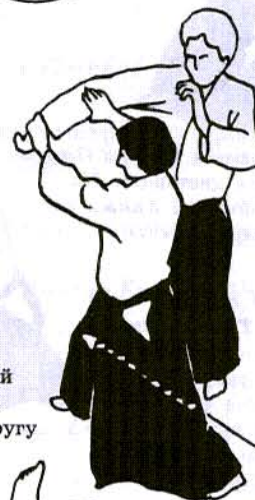


3. Продолжайте вращение бедрами, ведя руку *Сэме* по диагонали вниз.



4. В момент, когда *Сэме* пересекает плоскость симметрии Вашего корпуса, нанесите *Агэ Цуки* ему в подбородок, заставляя выпрямиться и отклониться назад.

5. С большим шагом вперед правой ногой надавите правой рукой на правую руку *Сэме* в локтевом сгибе, ведя ее по кругу вниз.



6. *Сэме* разворачивается и делает *Маз Укэми*.

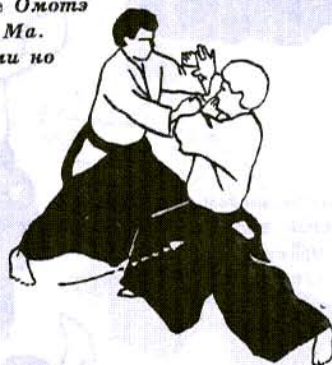
УШИРО ХИКИ ОТОШИ от ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ

(дистанция Ма)



1. *Сэме* готовится к атаке *Омотэ Ёкомэн Учи* с дистанции *Ма*. Примите стойку *Ай Ханми но Камаэ* (*Хидари Камаэ*).

2. В момент атаки движением *Тай-Сабаки Иrimi* сделайте вход под правую руку *Сэме*. Контролируйте его руку своей левой рукой, одновременно нанося левой *Агэ Цуки*.



3. Поставив вперед правую ногу и захватив правой рукой правое запястье *Сэме*, сильно надавите левой рукой на его правую руку в области локтевого сгиба, ведя ее круговым движением вправо-вниз.



4. *Сэме* вынужден развернуться и сделать *Маз Укэми*.

МАЗ ХИКИ ОТОШИ

Буквально *Маз Хики Отоши* означает «бросок вперед и вниз».

Базовая техника предусматривает бросок вперед за счет давления на руку *Сэме*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Маз Хики Отоши от *Омотэ Ёкомэн Учи*
(дистанция *Ма*)

Маз Хики Отоши от *Риомтэ Дори*
(дистанция *Ма*)

МАЭ ХИКИ ОТОШИ **от ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ**

(дистанция Ма)

1-2. *Сэме* нападает с *Омотэ Ёкомэн Учи*.
С шагом вперед правой ногой нанесите правой рукой *Омотэ Ёкомэн Учи*, контролируя левой рукой правое запястье *Сэме*.



3. Положите правую руку на шею *Сэме*. С широким разворотом *Нагаши* на передней ноге надавите на правую руку *Сэме*, ведя ее круговым движением вперед-вниз, что заставит его потерять равновесие и наклониться вперед. Продолжайте двигать вперед шею *Сэме*.



4. *Сэме* брошен на *Маз Укэми*.

МАЭ ХИКИ ОТОШИ **от РИОТЭ ДОРИ**

(дистанция Ма)

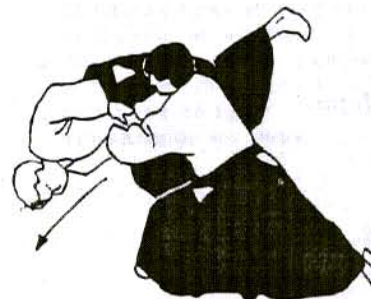
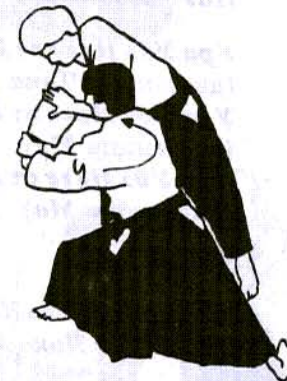
1. В стойке *Хидари Сэме* произвел захват *Риотэ Дори*. После входа *Тай-Сабаки Иrimi* контролируйте его правое запястье своей левой рукой, одновременно положив правую руку на локтевой сгиб его правой руки.



2. Разворачивайте бедра, вовлекая *Сэме* в свое вращение.

3. Акцентируйте вращательное движение с одновременным давлением на руку *Сэме*.

4. Потеряв равновесие и наклонившись вперед, *Сэме* вынужден сделать *Маз Укэми*.



УРА УДЭ НАГЕ

Буквально *Ура Удэ Наге* означает «бросок за руку с движением за спину».

Базовая техника предусматривает давление на руку *Сэме*, заставляющее его сделать страховку вперед.

С этой *Наге Ваза* связана *Осаэ Ваза — Робусэ*. *Робусэ* буквально означает «опираться». В *Кихон Осаэ Ваза Робусэ* выполняют от захвата *Риотэ Иппо Дори* с дистанции *Чика Ма* и заканчивают *Хиджи* или *Ката Кансецу*.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Ура Удэ Наге от *Риотэ Иппо Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

Ура Удэ Наге от *Цуки Джодан*
(дистанция *Ма*)

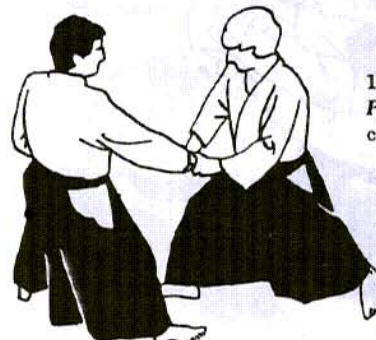
Ура Удэ Наге от *Цуки Чудан*
(дистанция *Ма*)

Осаэ Ваза

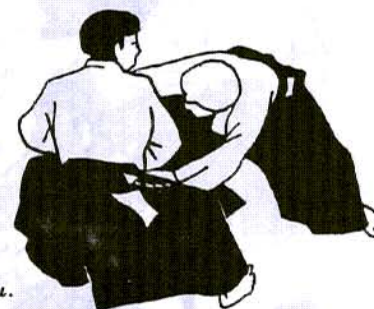
Робусэ от *Риотэ Иппо Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

УРА УДЭ НАГЕ ОТ РИОТЭ ИППО ДОРИ

(дистанция *Чика Ма*)



1. *Сэме* произвел захват *Риотэ Иппо Дори* с дистанции *Чика Ма*.

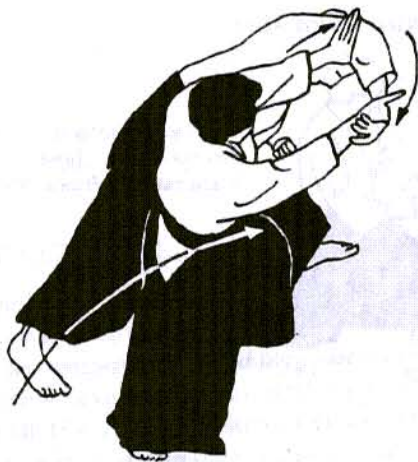


2. Начинайте двигаться, как в упражнении *Нигири Каэши*.



3. Наклоняя *Сэме* за счет движения правой руки, не отрывая ног от пола, одновременно с вращением таза надавите левой рукой на локоть *Сэме* по кругу в направлении его лица.

4. Усиливая это давление, выведите левую ногу как можно дальше, поставив ее за переднюю ногу *Сэме* с задней стороны.



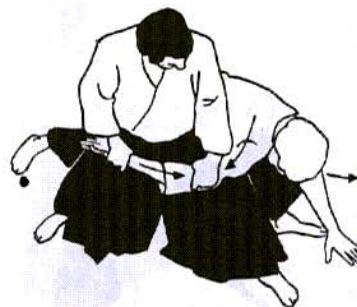
5. *Сэме* брошен на *Маз Укэми*.

ОСАЭ ВАЗА

РОБУСЭ от РИОТЭ ИППО ДОРИ

(дистанция *Чика Ма*)

Начиная с пункта 3 техники, описанной выше



4. Сделайте большой шаг левой ногой по диагонали влево, направляя правый локоть *Сэме* к его лицу и к полу до его контакта с Вашим левым коленом.

5. Прижимая правое запястье *Сэме* к своему правому бедру и сильно нажимая левой рукой вниз на его локоть, сделайте большой шаг по кругу вперед-вправо правой ногой.



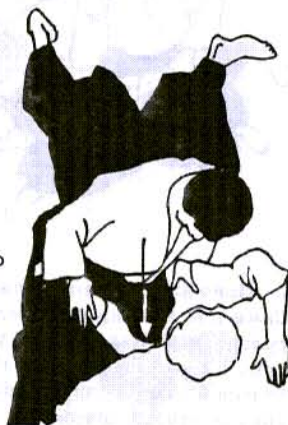
6. Подвиньте левую ногу вперед-вправо, акцентируя давление на локоть *Сэме*, чтобы заставить его лечь на пол животом вниз.





ба. Вид спереди.

7. Контролируя правую руку *Сэме* в сгибе своего правого тазобедренного сустава, поставьте левое колено на его плечо.



8. Контролируйте руку *Сэме*, зажатую между Вашими ногами. Обозначьте боевой вариант *Атэми*.

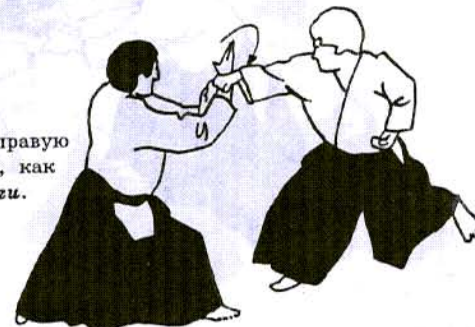


УРА УДЭ НАГЕ от ЦУКИ ДЖОДАН (дистанция *Ма*)



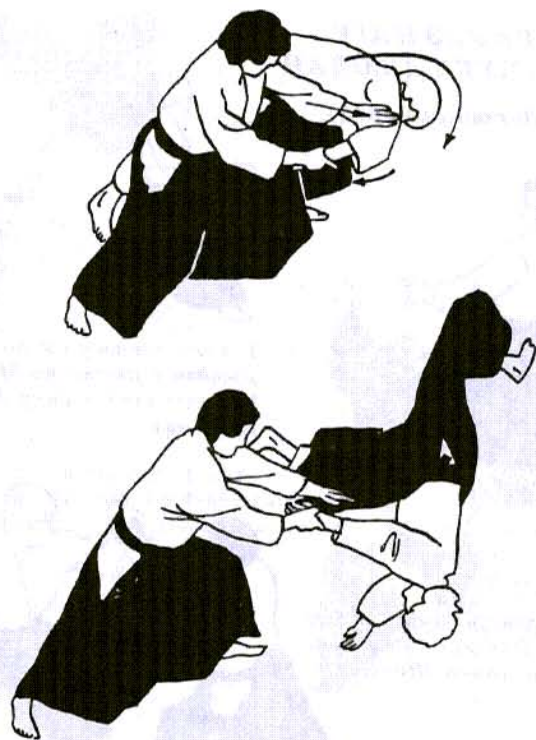
1. *Сэме* готовится к атаке *Цуки Джодан* с дистанции *Ма*. Примите стойку *Гяку Ханми но Камаэ*

2. Выдвинув вперед правую ногу, отклоните удар, как в упражнении *Шиноги*.



3. Надавите на правое запястье *Сэме* своей правой рукой, затем положите свою левую руку на его локоть большим пальцем вниз, одновременно делая большой шаг левой ногой с целью вывести *Сэме* из равновесия, отклоняя его вбок.





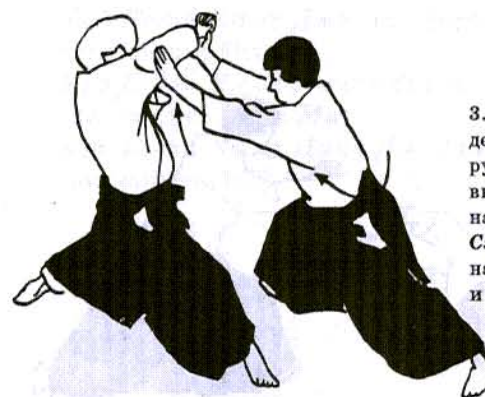
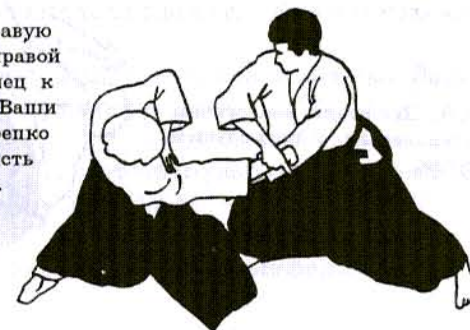
4-5. Следующие движения аналогичны выполняемым в предыдущем варианте бросковой техники.

УРА УДЭ НАГЕ **от ЦУКИ ЧУДАН** **(дистанция Ма)**

1. **Сэме** атакует **Вас Цуки Чудан** с дистанции **Ма**. Сделайте движение **Тай-Сабак Иrimi**, выводя правую ногу внутрь относительно его стойки. Блокируя удар изнутри левой рукой, правой одновременно нанесите **Агэ Цуки**.



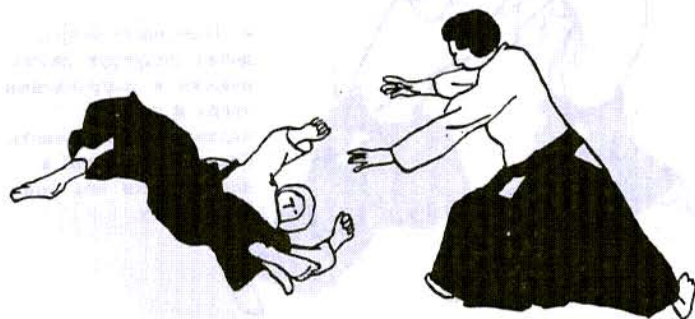
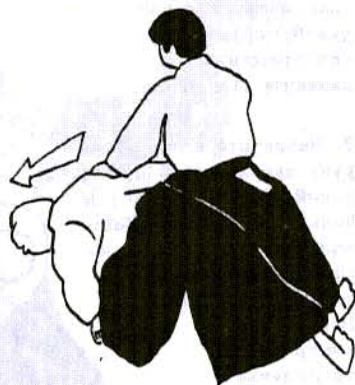
2. Захватите его правую руку сверху своей правой рукой, большой палец к большому пальцу. Ваши пальцы должны крепко обхватывать его кисть с тыльной стороны. Левая рука контролирует предплечье **Сэме** снизу.



3. Поверните бедра, делая полукруг двумя руками в направлении вверх и затем надавливая на локоть **Сэме** левой рукой в направлении его лица и за спину.



4-5-6. Движения аналогичны выполняемым в предыдущем случае.



УРА КАТА ХА

• Буквально *Ура Ката Ха* означает «загибание плеча за спину».

В базовой технике предусмотрено заведение руки *Сэме* ему за спину, заставляющее его сделать страховку вперед.

Техника может использоваться и в *Осаэ Ваза*, заканчиваясь *Ката Кансецу*.

Эта техника допускает много вариантов форм входа: *Сото*, *Учи*, *Сото Учи* и т.д.

Здесь рассматриваются следующие формы:

Наге Ваза

Ура Ката Ха от *Джунтэ Дори*
(дистанция *Ма*)

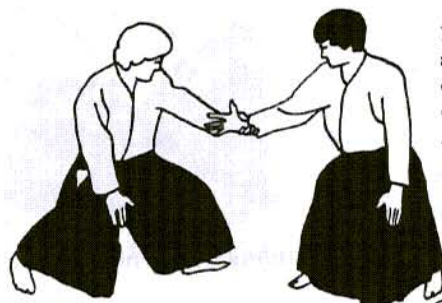
Ура Ката Ха от *Уширо Риотэ Дори*
(дистанция *Чика Ма*)

Ура Ката Ха от *Цуки Джодан*
(дистанция *Ма*)

УРАКАТА ХА от ДЖУНТЭ ДОРИ

(дистанция Ма)

Вход Сото Учи, бросок Иrimi



1. Сэме производит захват Джунтэ Дори с дистанции Ма. Вы стоите в Ай Ханми но Камаэ (Миги Камаэ).



2. С широким разворотом Нагашу на правой ноге вовлеките Сэме в свое вращение, направляя его движение правой рукой, движущейся в горизонтальной плоскости (Тэ но Мичи Бики — «направляющая рука»).

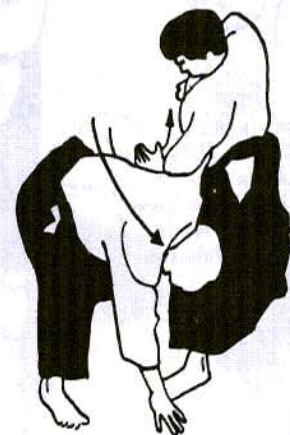


3. В момент, когда Сэме повернется к Вам лицом, нанесите Аза Цуки.

4. Начните движение О-Иrimi, сделав шаг левой ногой вперед под правую руку Сэме, контролируя его локоть своим левым предплечьем.



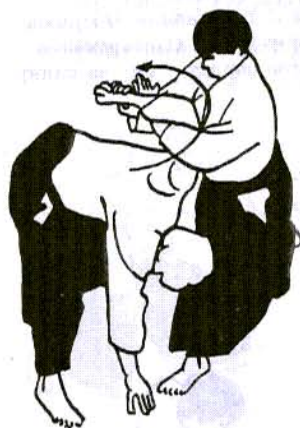
5. Продолжайте Тай-Сабаки О-Иrimi, заходя за спину Сэме. Одновременно ведите его левое запястье ему за спину.



6. Поднимая руку Сэме, нажимайте левой рукой на его плечо и локоть.

6а. Вид сзади.





7. Надавливая на запястье *Сэме* в направлении к его лопатке, захватите свое правое запястье левой рукой, которая проходит под рукой *Сэме*.



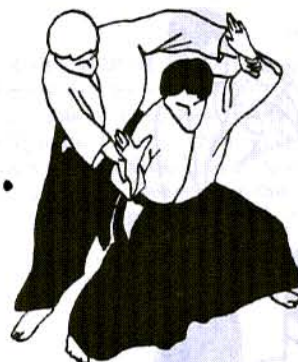
7а. Вид сзади.

8. Развернитесь в бедрах, чтобы бросить *Сэме* на *Маз Укэми*. В начале страховки отпустите его руку.

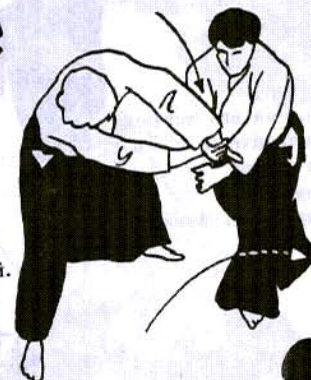


УРА КАТА ХА от УШИРО РИОТЭ ДОРИ (дистанция Чика Ма)

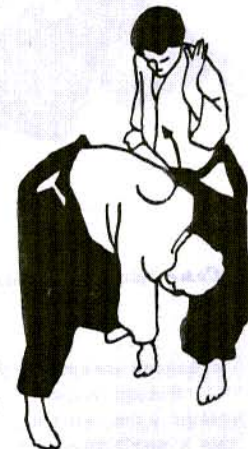
Сэме произвел захват *Уширо Риотэ Дори*. Начинать двигаться, как в соответствующем *Те Ходоки*.



1. Проходя под левой рукой *Сэме*, поднимайте руки перед собой с одновременным разворотом *Назашу* в бедрах.

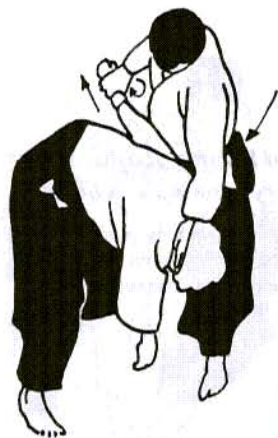


2. Захватите его левое запястье своей правой рукой.

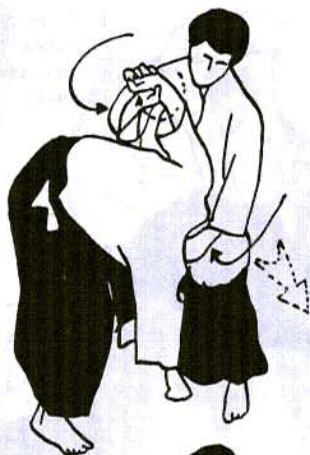


3-4. Ведите его левую руку вниз, описывая ей полукруг, одновременно контролируя его шею ребром левой ладони.

ЗАМЕЧАНИЕ: Исходно это *Атэми*, или удар коротким мечом.



5. Поднимая его левую руку, толкайте ее к его правому плечу, одновременно акцентируя давление на шею.



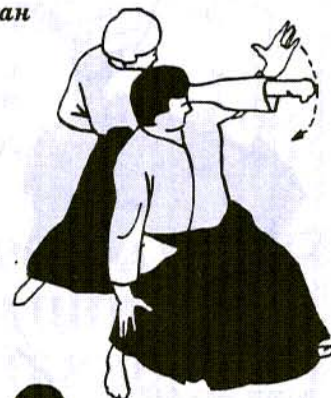
6. *Сэме* брошен на *Маз Укэми*.

УРАКАТА ХА от ЦУКИ ДЖОДАН

(дистанция *Ма*)

Вход *Сото*, бросок *Тэнкан*

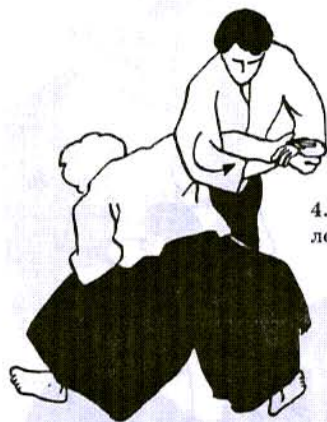
1. *Сэме* атакует Вас *Цуки Джодан* с дистанции *Ма*. С уходом за счет *Тай-Сабаки О-Иrimi* контролируйте правую руку *Сэме* своей левой рукой снизу. Вовлеките его в свое вращение.



2. Когда он пересечет плоскость симметрии Вашего корпуса, нанесите *Агэ Цуки*.



3. Сразу после *Атэми* сделайте большой шаг вперед правой ногой, одновременно ведя правую руку сверху под руку *Сэме* и ему за спину.



4. На этом движении захватите свое левое запястье правой рукой.

5. Сделайте левой ногой шаг вперед за правую ногу *Сэме*, направляя его правую руку к его лопатке.



6. Акцентируйте давление и разворот в бедрах, заставляя его сделать страховку вперед.

Алан ФЛОКЕ
Технический директор

ЭЛЕМЕНТЫ ПРОГРАММЫ АТТЕСТАЦИИ ПО АЙКИБУДО



1992 г.

ДО 1-ГО ДАНА

6-й кю (белый пояс)

1) ТАЙ-САБАКИ ИРИМИ, О-ИРИМИ

2) Страховки УКЭМИ
МАЕ УКЭМИ, УШИРО УКЭМИ

3) Удары руками
ЧОКУ ЦУКИ, УРА ЁКОМЭН УЧИ,
ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ

Удары ногами
МАЕ ГИРИ, МАВАШИ ГИРИ

4) Базовые упражнения ХОДЖО УНДО
НИГИРИ КАЕШИ
НЕДЖИ КАЕШИ

5) Освобождение от захватов ТЭ ХОДОКИ
ДЖУНТЭ ДОРИ
ДОЗОКУТЭ ДОРИ

6) Дополнительная техника
УШИРО КАТА ОТОШИ

7) КИХОН НАГЕ ВАЗА
Не спрашивается

8) КИХОН ОСАЭ ВАЗА
УШИРО ХИДЖИ КУДАКИ от ЦУКИ ЧУДАН
(дистанция МА)

ЗАМЕЧАНИЕ: Программа на каждый следующий кю включает требования на все предыдущие.

5-й кю (белый пояс)

1) ТАЙ-САБАКИ

НАГАШИ на передней и задней ноге
ХИКИ
ХИРАКИ

2) Страховки УКЭМИ
МАЕ УКЭМИ (две формы),
ЁКО УКЭМИ

3) Удары руками
КОШИ ЦУКИ, ХИНЕРИ УЧИ
Удары ногами
ЁКО ГИРИ, УШИРО ГИРИ

4) Базовые упражнения ХОДЖО УНДО
ОШИ КАЕШИ
ЦУПШАРИ

5) Освобождение от захватов ТЭ ХОДОКИ
ГЯКУТЭ ДОРИ
РИОТЭ ИППО ДОРИ

6) Дополнительная техника
УШИРО КАТА ОТОШИ
УРА УДЭ НАГЕ

7) КИХОН НАГЕ ВАЗА
МУКАЭ ДАОШИ от УРА ЁКОМЭН УЧИ
ШИХО НАГЕ от ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ
(дистанция МА)

9) КИХОН ОСАЭ ВАЗА
РОБУСЭ от РИОТЭ ИППО ДОРИ
(дистанция ЧИКА МА)

10) Древняя техника школы Дайто Рю
ИППОН ДОРИ от ШОМЭН УЧИ

4-й кю (зеленый пояс)

- 1) **ТАЙ-САБАКИ**
ВХОДЫ-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
От **УРА ЁКОМЭН УЧИ** (с одним партнером)
- 2) Страховки **УКЭМИ**
Верхние страховки
- 3) Удары руками
ХИКИ ЦУКИ, ГЯКУ УЧИ
Удары ногами
УРА ГИРИ
- 4) Базовые упражнения **ХОДЖО УНДО**
НЕДЖИ КАЕШИ (2 формы)
ШИНОГИ
- 5) Освобождение от захватов **ТЭ ХОДОКИ**
МАЕ ЭРИ ДОРИ (МУНЭ ДОРИ)
СОДЭ ДОРИ
- 6) Дополнительная техника
УШИРО КАТА ОТОШИ
УРА УДЭ НАГЕ
От всех атак со всеми формами входа
- 7) **КИХОН НАГЕ ВАЗА**
ЮКИ ЧИГАЭ от **ЦУКИ ДЖОДАН** (дистанция МА)
НЕДЖИ КОТЭ ГАЕШИ от **ЦУКИ ЧУДАН**
(дистанция МА)
- 9) **КИХОН ОСАЭ ВАЗА**
КОТЭ КУДАКИ от **СОДЭ ДОРИ**
(дистанция **ЧИКА МА**)
- 10) Древняя техника школы Дайто Рю
ГЯКУ УДЭ ДОРИ от **МУНЭ ДОРИ**
- 11) **РАНДОРИ**
ЖУ НО РАНДОРИ
Мягкая работа с одним партнером
- 12) **КАТА**
ХАППОКЕН КАТА

3-й кю (зеленый пояс)

- 1) **ТАЙ-САБАКИ**
ВХОДЫ-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
От **ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ** (с одним партнером)
- 2) Страховки **УКЭМИ**
- 3) Удары руками
Удары ногами
- 4) Базовые упражнения **ХОДЖО УНДО**
НИГИРИ КАЕШИ (2 формы)
- 5) Освобождение от захватов **ТЭ ХОДОКИ**
УШИРО РИОТЭ ДОРИ
УШИРО УВАТЭ ДОРИ
УШИРО ШИТАТЭ ДОРИ
- 6) Дополнительная техника
- 7) **КИХОН НАГЕ ВАЗА**
ТЭНБИН НАГЕ от **РИОСОДЭ ДОРИ** (дистанция МА)
ХАЧИ МАВАШИ от **ДОЗОКУТЭ ДОРИ**
(дистанция МА)
- 9) **КИХОН ОСАЭ ВАЗА**
ЮКИ ЧИГАЭ от **УШИРО ЭРИ ШИМЕ**
(дистанция **ЧИКА МА**)
- 10) Древняя техника школы Дайто Рю
ХИДЖИ КАЕШИ от **ЦУКИ ЧУДАН**
- 11) **РАНДОРИ**
ЖУ НО РАНДОРИ
Мягкая работа с одним партнером
- 12) **КАТА**
ЦУКИ УЧИ НО КАТА
- 13) **ВА НО СЕЙШИН**
МАЭ

2-й кю (коричневый пояс)

1) ТАЙ-САБАКИ

Входы-выведение из равновесия
От **ЧОКУ ЦУКИ** (входы **СОТО, ОМОТЭ** —
с двумя партнерами)

2) Страховки УКЭМИ

3) Удары руками
Удары ногами

4) Базовые упражнения ХОДЖО УНДО

5) Освобождение от захватов **ТЭ ХОДОКИ**
УШИРО ЭРИ ДОРИ
УШИРО РИОСОДЭ ДОРИ

6) Дополнительная техника

7) **КИХОН НАГЕ ВАЗА**
КОШИ НАГЕ от **РИОТЭ ДОРИ** (*дистанция МА*)

9) **КИХОН ОСАЭ ВАЗА**
ШИХО НАГЕ от **УШИРО РИОТЭ ДОРИ**
(*дистанция ЧИКА МА*)

10) Древняя техника школы Дайто Рю
КУРУМА ДАОШИ от **ОМОТЭ ЁКОМЭН УЧИ**

11) **РАНДОРИ**
ВХОДЫ-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ
(с тремя партнерами)

12) **КАТА**
КЕН НО КАТА

13) **ВА НО СЕЙШИН**
УШИРО

1-й кю (коричневый пояс)

1) ТАЙ-САБАКИ

ВХОДЫ-ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

2) Страховки УКЭМИ

3) Удары руками
Удары ногами

4) Базовые упражнения ХОДЖО УНДО

5) Освобождение от захватов **ТЭ ХОДОКИ**
УШИРО КУБИ ШИМЕ КАТАТЭ ДОРИ

6) Дополнительная техника
От всех атак со всеми формами входа

7) КИХОН НАГЕ ВАЗА (*дистанция МА*)

9) **КИХОН ОСАЭ ВАЗА**
МУКАЭ ДАОШИ от **УШИРО УВАТЭ ДОРИ**
(*дистанция ЧИКА МА*)

10) Древняя техника школы Дайто Рю
ШИМЕ КАЕШИ от **ДЖИДЖИ ШИМЕ**

11) **РАНДОРИ**
Реальная работа с несколькими партнерами

12) **КАТА**
ИДЗУЦУ НО ТАЧИ

13) **ВА НО СЕЙШИН**
В форме Рандори

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ
КОМИССИЯ АЙКИБУДО**
**ФРАНЦУЗСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ АЙКИДО,
АЙКИБУДО И АНАЛОГОВ (FFAAA)**

Технический директор А. Флоке

**ПРОГРАММА И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ПОДГОТОВКЕ НА 1-й ДАН**

(ноябрь 1992 г.)

Общая физическая подготовка:

Разминка — упражнения на гибкость — подготовка к работе

Индивидуально:

Камаэ (стойки)

Хидари Камаэ: левосторонняя стойка

Миги Камаэ: правосторонняя стойка

Шисэй (физическое состояние и умственный настрой)

Аруки Ката (шаги)

Нами Аши: нормальный шаг без смены стойки

Аюми Аши: нормальный шаг со сменой стойки

Цуги Аши: задняя нога толкает корпус вперед

Сикко: на коленях вперед

ТАЙ-САБАКИ (УХОДЫ КОРПУСОМ)

Иrimi: вперед

О-Иrimi: большое движение вперед

Нагаши: поворот на месте

Хираки: движение вбок

Эти перемещения могут не завершаться или завершаться разворотом Тэнкан.

УКЭМИ (СТРАХОВКИ)

Маэ Укэми: передняя

Уширо Укэми: задняя

Ёко Укэми: боковая

С партнером:

Камаэ (стойки)

Лицом к лицу с партнером (позиция для защиты)

Ай Ханми: одноименные стойки

Гяку Ханми: разноименные стойки

Сэн (время реагирования)

Сэн но Сэн: предупреждающая реакция в ответ на желание атаковать

Тай но Сэн: реакция в момент начала атаки партнера

Мачи но Сэн: реакция после крепкого захвата или в последний момент удара

Ма-Ай (дистанция): Ма — Чика Ма — То Ма

КЕРИ ВАЗА (УДАРЫ НОГАМИ)

Маэ Гири: прямой удар вперед

Маваши Гири: круговой удар снаружи внутрь

Ёко Гири: прямой боковой удар

Уширо Гири: прямой удар назад

Ура Гири: круговой удар изнутри наружу

ХОДЖО УНДО (БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)

Нигири Каеши +2 формы

Гибкость суставов, централизация

и скоординированность движений корпуса

Неджи Каеши +2 формы

Гармония движения и правильное время реагирования

Оши Каеши

Цуппари

Шиноги

КОГЕКИ ВАЗА (ТЕХНИКА АТАКИ)

Чоку Цуки: прямой удар кулаком с использованием массы корпуса (Чудан — уровень груди, Джодан — уровень лица)

Коши Цуки: прямой удар кулаком с использованием силы вращения бедер (непосредственно или как Гяку Цуки)

Хики Цуки: прямой удар кулаком с отведением бедер
Омотэ Ёкомэн Учи: Круговой удар в голову сбоку ребром ладони, ладонь вверх

Ура Ёкомэн Учи: круговой удар в голову ребром ладони, ладонь вниз

Джун Учи: круговой удар обратной стороной кулака (Уракен)

Хинэри Учи: круговой удар локтем

Гяку Учи: круговой удар обратной стороной кулака с отведением бедер

Кататэ Когеки Ваза (захваты одной рукой)

Джунтэ Дори: захват запястья разноименной руки снаружи

Гякутэ Дори: захват запястья разноименной руки изнутри

Дозокутэ Дори: захват запястья одноименной руки изнутри

Мунэ Дори (Маэ Эри Дори): захват отворота куртки
Содэ Дори: захват рукава на уровне локтя

Рио Когеки Ваза (захваты двумя руками)

Риотэ Иппо Дори: захват одной руки двумя руками

Риосодэ Дори: захват двух рукавов на уровне локтей

Риотэ Дори: захват двух рук

Уширо Уватэ: обхват сзади поверх рук

Уширо Шитатэ: обхват сзади под руками

Уширо Ката Дори: захват сзади двух рукавов на уровне плеч

Уширо Риосодэ дори: захват сзади рукавов на уровне локтей

Уширо Риотэ Дори: захват сзади двух рук

Уширо Эри Шиме Кататэ Дори: захват сзади с удушением за воротник и замком локтя выпрямленной руки

ТЭ ХОДОКИ

(ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ)

Маэ — Уширо

Гармония психофизической энергии. Освобождение и прямая защита

КИХОН НАГЕ ВАЗА

Базовая техника бросков в форме Ката

Мукаэ Даоши от Ура Ёкомэн Учи

Шихо Наге от Омотэ Ёкомэн Учи

Юки Чигаэ от Цуки Джодан

Неджи Котэ Гаеши от Цуки Чудан

Тэнбин Наге от Маэ Риосодэ Дори

Хачи Маваши от Дозокутэ Дори

Коши Наге от Риотэ Дори

ЗАМЕЧАНИЕ: Варианты в этой Ката выполняться не должны.

КИХОН ОСАЭ ВАЗА

Базовая техника контроля и удержания в форме Ката
Уширо Хиджи Кудакки от Цуки Чудан
Робусэ от Риотэ Иппо Дори
Котэ Кудакки от Маэ Содэ Дори
Юки Чигаэ от Уширо Кататэ Дори Эри Шиме
Шихо Наге от Уширо Риотэ Дори
Мукаэ Даоши от Уширо Уватэ

На всех удержаниях в конце руки свободны, удержание
всегда сопровождается обозначением боевого варианта
Атэми.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТЕХНИКА

Ура Удэ Наге
Уширо Ката Отоши
От всех атак со всеми возможными формами входа

ДРЕВНЯЯ ТЕХНИКА ШКОЛЫ ДАЙТО РЮ АЙКИ ДЗЮДЗЮЦУ

Иккаджо (Идори)
Иппон Дори
Гяку Удэ Дори
Ниджи Каеши
Курума Даоши
Шиме Гаеши

ВА НО СЕЙШИН

Маэ — Уширо
Направленное использование энергии корпуса, физическая и духовная гармония партнеров

Кейко Хо (система тренировки)

Иппан Гейко: каждый партнер выполняет технику
с движением вправо и с движением влево
Какари Гейко: броски или удержания партнера, повторяющего одну и ту же форму атаки; броски или удержания партнера, использующего разные формы атаки
Жу но Гейко: мягкая работа без сопротивления партнера
Го но Гейко: силовой вход (Чика Ма)
Партнер держит крепко и не поддается
Футари но Гейко — работа с двумя партнерами
Партнеры используют одну и ту же форму атаки
• Партнеры используют разные атаки
Танинцу Дори Рандори: то же, но с несколькими партнерами
Гейко: метод отработки техники
Рандори: то же, но техника должна выглядеть реальной

КАТА

Хаппокен Ката: защита спереди и Атэми в четырех направлениях
Цуки Учи но Ката: техника прямых и круговых ударов
Кендзюцу: искусство работы с мечом (школа Катори Шинто Рю)
1) Кен но Ката: базовые стойки и движения
2) Идзую но Тачи

РАНДОРИ

Жу но Рандори: Жу но Гейко (мягкое Рандори)
Большая техническая точность
С одним партнером
Работа на дистанциях Ма — Чика Ма
Футари но Рандори: Футари Дори Гейко (с двумя или тремя партнерами)
Работа без болевых приемов. Бросок партнера за счет входа-выведения из равновесия

Танинцу Дори Рандори: Танинцу Дори Гейко (с несколькими партнерами)

Техника защиты от нескольких нападающих

Это Рандори должно выглядеть реальным

ТЕРМИНОЛОГИЯ

Знание и умение определять основные понятия Айкибудо

ВАЖНО ЗАПОМНИТЬ СЛЕДУЮЩЕЕ:

Кихон Наге и Кихон Осаэ Ваза — это основные базовые Ката, знание которых необходимо при сдаче экзамена. Они включают в себя все фундаментальные принципы Айкибудо и поэтому имеют **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАЖНОЕ ЗНАЧЕНИЕ**. Тем не менее, они полностью не исчерпывают экзамен, и кандидатов могут также попросить показать все формы техники, упоминаемые в программе, от основных атак (ударов и захватов) в соответствии с указанной дистанцией.

Особое внимание обращают на правильность осанки, положение плеч (должны быть опущены), постановку ног (пятки не должны отрываться от пола), правильное дыхание (животом) и скоординированность движений корпуса.



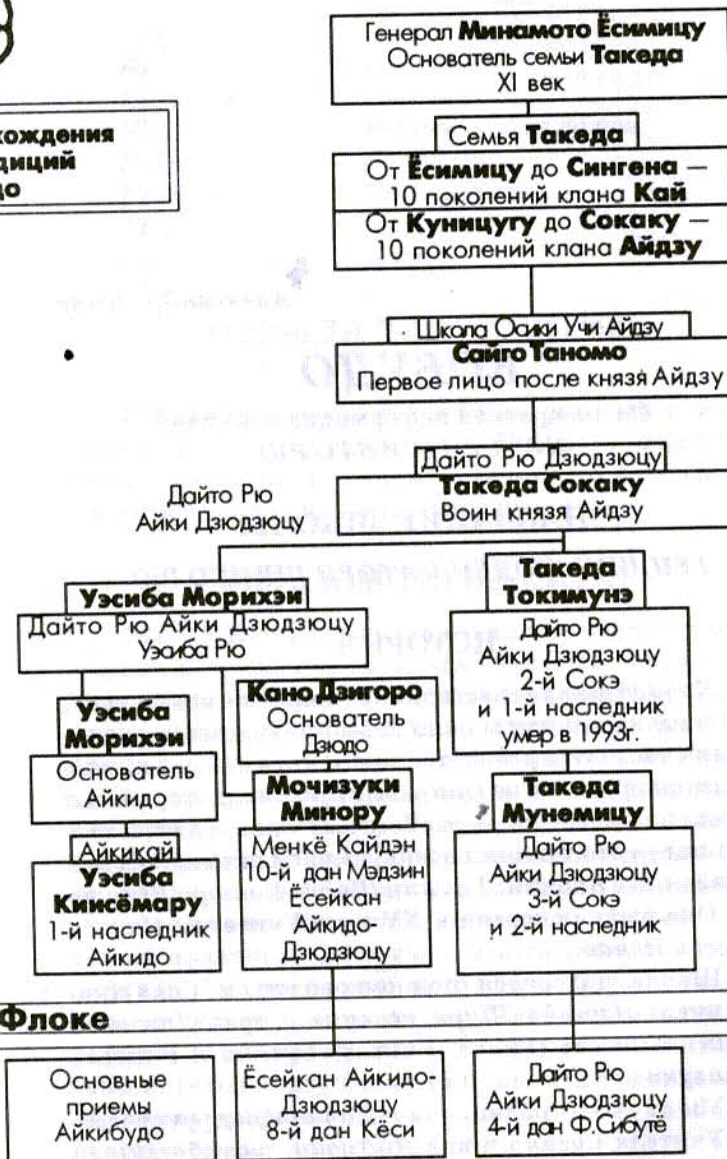
ОСНОВЫ И ТРАДИЦИИ АЙКИБУДО

Техника работы с оружием школы Теншин Шоден Катори Шинто Рю



Таблица происхождения основ и традиций Айкибудо

Техника работы без оружия



Международный Центр Айкибудо (CERA), организаторы:

А.Флоке, К.Жальбер, А.Теллер, Б.Гескьер, Ж.Бонне
и Ж.Жама, Международная федерация Айкибудо (FIAB)

Александр Эсаян

КОБУДО

Очень краткая информация о школе
КАТОРИ ШИНТО РЮ

НАЗВАНИЕ ШКОЛЫ

ТЕНШИН ШОДЕН КАТОРИ ШИНТО РЮ

ИСТОРИЯ

Кобудо означает «старинное воинское искусство». Под этим названием можно объединить многое, и этот термин часто употребляется применительно к технике владения оружием из Окинавы. Оружие, которым мы учимся пользоваться, — это боевое оружие, а изучаемые техники — это техники очень древней школы, весьма уважаемой в Японии: *Теншин Шоден Катори Шинто Рю*. Она была основана в XV веке Учителем *Иизаса Шойсай Йенао*.

Школа находится под руководством *Сокэ* (наследника) *Язусада Шури но суке* и трех Учителей (*шиан*): Учитель *Отаке*, Учитель *Сугино* и Учитель *Мочизуки*.

Мы изучаем традиционное *Катори* под руководством Учителя *Сугино* и вид *Яйдзюцу*, разработанный Учителем *Мочизуки*. В Европе их представляет Учитель *Флоке* (8-й дан кёси).

ПРЕПОДАВАЕМЫЕ ТЕХНИКИ

<i>Кен</i>	Меч
<i>Бо</i>	Палка
<i>Нагината</i>	Алебарда
<i>Яй</i>	Вынимание из ножен
<i>Риото</i>	Два меча
<i>Кодачи</i>	Короткий меч
<i>Шурикен</i>	Метание
<i>Со</i>	Копье

ОДЕЖДА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

В *Кобудо* занимаются в белом *кейкоги* с белым поясом до 2-го кю включительно. После сдачи на 1-й кю ученик носит синие *хакама*. Начиная с 1-го дана он также носит синюю куртку и черный пояс.

КАТА (ОМОТЭ НО КАТА)

Школа Катори изучает техники японского меча, называемого также *катана* (*кендзюцу*, *яйдзюцу*), палки (*бодзюцу*), алебарды и копья (*нагинатадзюцу*, *яри-дзюцу*) и других видов оружия. Обучение построено как ряд ката между учителем (*уке дачи*) и учеником (*кири коми* или *учи коми*). Учитель всегда использует деревянный меч (*бокен*). Ученик учится использовать все виды оружия школы. Начинаящий учится сначала *маки учи*, основному удару мечом, который он будет повторять несчетное число раз в течение своей долгой практики. Он изучает также основные стойки (*камаэ*). Дальше он изучает первую обучающую ката (*кен но ката*), которая позволяет ему заниматься техниками элементарных ударов. Потом начинается действительное изучение *Катори*. Содержание школы очень широко. Его изучение может заполнить целую жизнь.

КЕНДЗЮЦУ

Идзуцу но тачи
Нанацу но тачи
Камицудой но тачи
Хакка но тачи

БОДЗЮЦУ

Сери ай но бо
Суне куджики но бо
Саю но бо
Каса хазуши но бо
Хане тсурубе но бо
Тате нами но бо

НАГИНАТАДЗЮЦУ

Идзуцу но нагината
Нанацу но нагината
Касуми но нагината
Хакка но нагината

ЯЙДЗЮЦУ

Яй-гоши (сувари-яй) — опускаясь на одно колено

Куса наги но кен
Нуки цуке но кен
Нуки учи но кен
Укен
Сакен
Хаппокен

Тачи-яй — стоя

Юки ай гяку нуки но тачи
Зенко чидори но тачи
Юки ай миги чидори но тачи
Гяку нуки но тачи
Нуки учи но тачи

КАТАНА

САМОЕ ВАЖНОЕ

Кашира: головка рукоятки

Боу-гучи: вход в ножны

Моноучи: бьющая
поверхность

Мунэ: тупой конец клинка

Мэкуги: бамбуковый
штырь, крепящий Накаго
в рукоятке клинка

Накаго: основание лезвия

Сагэо: веревка

Сая: ножны

Ха: режущая кромка

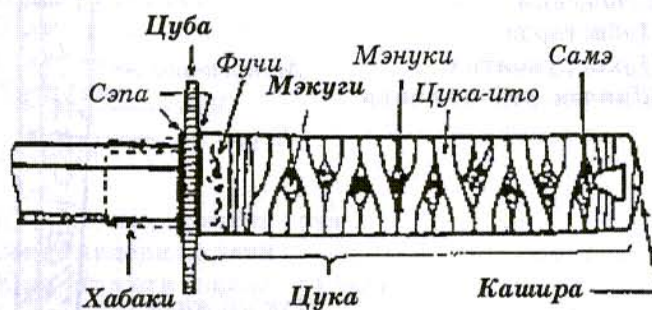
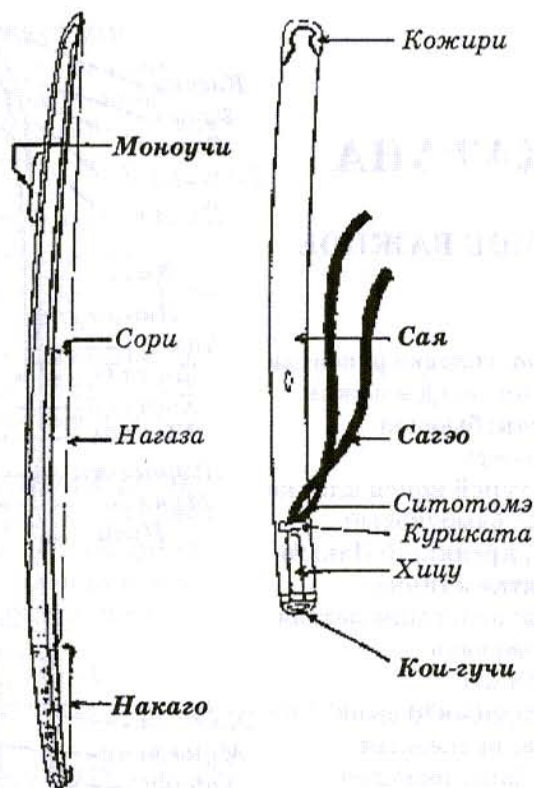
Хабаки: крепежная
муфта, фиксирующая
клинок в одном
положении

Цуба: гарда

Цука: рукоятка

Шиноги: ребро клинка





ВТОРОСТЕПЕННОЕ

- Боши:** линия закалки на острие
Ёкотэ: разделяющая линия острия
Жи-хада: лезвие
Кисаки: острие
Кожири: оконечность ножен
Ко-шиноги: ребро клинка на острие
Куриката: петля для Сагэо
Мунэ мачи: край Мунэ
Мэи: надписи на Накаго (имя кузнеца, год, опробование на приговоренных к смерти или трупах, и т. д.)
Мэкуги-ана: отверстие для штыря
Мэнуки: орнамент рукоятки
Нагаза: длина клинка
Накаго-жири: оконечность Накаго
Ниои или **Низэ:** частицы мартенсита (большие называются Низэ, маленькие — Ниои)
Самэ: кожа огромного ската, покрывающая рукоятку
Ситотомэ: отверстие для Куриката
Сори: прогиб
Сэпа: шайбы
Фукуса: закругление лезвия
Фучи: муфта рукоятки
Хада: концентрические, волнообразные и линейные рисунки, возникшие во время фальцовки
Ха мачи: край Ха
Хамон: линия закалки
Хицу: канавка для Козука (ножа), Когай (многофункциональной булавки) или Увари Маши (палочек)
Цука-ито: шнур на рукоятке
Шиноги-жи: плоская часть клинка
Яки-ха: закаленная часть клинка
Ясури-мэ: насечка напильником на Накаго

ПРОГРАММА

6-й кю

Камаэ-то
Сейгон но камаэ
Ното
Миги гедан но камаэ
Хидари гедан но камаэ
Сувару гедан но камаэ
Миги джодан но камаэ
Хидари джодан но камаэ
Уваки тори но камаэ
Шин но камаэ
Ша но камаэ
Ин но камаэ
Те ура гасуми (но камаэ)
Ко гасуми (но камаэ)
О гасуми (но камаэ)

Маки учи мэн
Ёкомэн учи
До учи
До уке
Суне учи

5-й кю

Кен но ката (кири коми, уке дачи)

Бодзюцу:

Мэн учи
Ёкомэн учи
До учи
Суне учи
Бо но ката (учи коми, уке дачи)
Куса наги но кен (Яй-гоши)

4-й кю

- Идзуцу но тачи (кири коми)
Нуки цуке но кен (Яй-гоши)

3-й кю

Нанацу но тачи (кири коми)
Нуки учи но кен (Яй-гоши)
Сери ай но бо (учи коми)

2-й кю

Камицудой но тачи (кири коми)
Суне куджики но бо (учи коми)
Идзуцу но нагината (кири коми)
Укен (Яй-гоши)

1-й кю

Хакка но тачи (кири коми)
Сакен (Яй-гоши)
Хаппокен (Яй-гоши)

1-й дан

Отличное владение приведенной выше программой:
— отличные стойки и перемещения (шисэй)
— твердое выражение кимэ, заншин и кийай
— знание терминов Кобудо и разных частей катаны

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие автора к русскому изданию	5
Предисловие	8
ЧТО ТАКОЕ АЙКИБУДО	15
ПРАКТИКА И ТРАДИЦИИ АЙКИБУДО	19
Додзё	23
Душевные	24
Раздевалки	24
Рэйсики — ритуал Додзё	24
Ма-Ай (интервал, дистанция)	26
Сэн (время реагирования на атаку противника)	27
Сэме — Тори — Укэ Дачи — Кири Коми (название ролей каждого из партнеров)	28
РАЗМИНКА	29
Ходжо Ундо (базовые упражнения)	29
Камаэ (стойка)	31
Шинтай (перемещение)	33
Тай-Сабаки (движения корпуса, уход с линии атаки)	35
А) Тай-Сабаки Иrimi	35
Б) Тай-Сабаки О-Иrimi	36
В) Тай-Сабаки Нагаши	37
О-Иrimi в Сикко	39
Укэми (страховки при падении)	40
Уширо Укэми	41
Маз Укэми	42
Техника атак	43
Цуками Ката (основные захваты)	48

БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ	49
ТЭ ХОДОКИ (освобождение от захватов)	51
Общие особенности всех Тэ Ходоки	52
6 Джунтэ Дори	53
5 Гякутэ Дори	54
6 Дозокутэ Дори	55
5 Риотэ Иппо Дори	56
5 Риотэ Дори	57
4 Мунэ Дори	59
4 Мунэ Дори (вторая форма)	61
4 Риосодэ Дори	63
4 Риосодэ Дори (вторая форма)	65
2 Уширо Эри Дори	67
2 Уширо Эри Дори (вторая форма)	69
3 Уширо Риотэ Дори	71
3 Уширо Риотэ Дори (вторая форма)	73
3 Уширо Уватэ Дори	74
3 Уширо Уватэ Дори (вторая форма)	76
3 Уширо Шитатэ Дори	78
2 Уширо Кататэ Дори Эри Шиме	81
Ва но Сейшин (состояние гармонии)	84
Ва но Сейшин — Риотэ Дори	85
Ва но Сейшин — Мунэ Дори	91
Дополнительные сведения о формах входа	94
Вход при атаке Ура Ёкомэн Учи	95
Вход при атаке Омотэ Ёкомэн Учи	96
ТЕХНИКА (броски и приемы удержания)	97
МУКАЭ ДАОШИ	102
Мукаэ Даоши от Цуки Джодан	103
Мукаэ Даоши (Осаэ Ваза) от Цуки Джодан	106
Мукаэ Даоши (Иrimi) от Дозокутэ Дори	111
Мукаэ Даоши (Тэнкан) от Дозокутэ Дори	113
Мукаэ Даоши (Иrimi) от Уширо Эри Дори	115
ШИХО НАГЕ	117
5ш от Омотэ Ёкомэн Учи	118
от Риотэ Дори	120
от Мунэ Дори	123
от Уширо Уватэ	125

Осаэ Ваза: Шихо Наге от Уширо Эри	128
ЮКИ ЧИГАЭ	133
Юки Чигаэ (Уширо Укэми) от Цуки Джодан	134
Юки Чигаэ (Маэ Укэми) от Цуки Джодан	137
Юки Чигаэ (Уширо Укэми) от Джунтэ Дори	138
Осаэ Ваза: Юки Чигаэ от Уширо Уватэ	140
КОТЭ ГАЕШИ	144
Неджи Котэ Гаеши от Цуки Чудан (Иrimi)	145
Неджи Котэ Гаеши от Цуки Чудан (Тэнкан)	147
Неджи Котэ Гаеши от Риотэ Иппо Дори	148
Неджи Котэ Гаеши от Ура Ёкомэн Учи	151
Осаэ Ваза: Неджи Котэ Гаеши/Котэ Гаеши от Цуки Чудан	154
Неджи Котэ Гаеши от Уширо Риотэ Дори	157
Котэ Гаеши от Цуки Чудан	158
Котэ Гаеши от Цуки Джодан	160
ТЭНБИН НАГЕ	162
от Джунтэ Дори (Иrimi)	163
от Джунтэ Дори (Тэнкан)	165
Осаэ Ваза: Тэнбин Наге от Омотэ Ёкомэн Учи	167
ХАЧИ МАВАШИ	172
от Дозокутэ Дори	173
от Риотэ Иппо Дори	176
КОШИ НАГЕ	179
от Риотэ Дори	180
от Мунэ Дори Омотэ Ёкомэн Учи	182
от Цуки Чудан	184
Шихо Коши Наге от Омотэ Ёкомэн Учи	186
Тэнбин Коши Наге от Цуки Джодан	188
УШИРО КАТА ОТОШИ	190
от Омотэ Ёкомэн Учи	191
от Цуки Чудан	193
в случае ухода с приема Мукаэ Даоши	194
ДЖУДЖИ ГАРАМИ	196
от Риотэ Иппо Дори	197
от Уширо Риотэ Дори	199
УШИРО ХИКИ ОТОШИ	201
от Цуки Джодан	202
от Омотэ Ёкомэн Учи	204

МАЭ ХИКИ ОТОШИ	205
от Омотэ Ёкомэн Учи	206
от Риотэ Дори	207
УРА УДЭ НАГЕ	208
от Риотэ Иппо Дори	209
Осаэ Ваза: Робусэ от Риотэ Иппо Дори	211
Ура Удэ Наге от Цуки Джодан	213
Ура Удэ Наге от Цуки Чудан	215
УРА КАТА ХА	217
от Джунтэ Дори	218
от Уширо Риотэ Дори	221
от Цуки Джодан	223
Элементы программы аттестации по Айкибудо	225
До 1-го дана	226
Программа и рекомендации по подготовке на 1-й дан	232
ОСНОВЫ И ТРАДИЦИИ АЙКИБУДО	239
Александр Эсаян	242
КОБУДО	245
Катана	248
Программа от 6-го кю до 1-го дана	248

АЙКИБУДО В МОСКВЕ!

Московский клуб любителей Айкибудо и Кобудо
Ярослав Содрицов (тел. 903-39-64)
Екатерина Гупало (тел. 124-07-58)

Клуб входит в CERA
и поддерживает постоянную связь
С Учителем Аланом ФЛОКЕ

Алан ФЛОКЕ
АЙКИБУДО

Редактор
Куликов А.Н.

Корректор
Тюрина Е.М.

Подписано в печать с готовых диапозитивов 15.07.95 г.
Формат 84x108/32. Бумага офсетная № 1. Гарнитура Петербург.
Печать офсетная. Усл. п. л. 13,44. Тираж 20000 экз.
Заказ № 1160. С-027.

ЛР № 063269 от 9.02.94 г. Издательство «МАРТИН»
170006, г. Тверь, пер. Трудолюбия, 35, к. 1.
ЛР № 063267 от 9.02.94 г. Издательство «ПОЛИНА».
170000, г. Тверь, ул. Советская, 52, к. 84.

Отпечатано на Тверском ордена Трудового Красного Знамени
полиграфкомбинате детской литературы им. 50-летия СССР Комитета
Российской Федерации по печати.
170040, г.Тверь, пр.50-летия Октября, 46



Издательская и книготорговая

фирма
"ПОЛИНА"

издательство

"МАРТИН"

издательство

"ТОРЖОК"

издают и предлагают:

- серию книг "Боевые искусства":
"Айкибудо",
маленькая энциклопедия "Айкидо",
Флоке "Самозащита на каждый день".

По вопросам реализации обращаться:
Москва (оптовая продажа книг):

фирма "Полина-М"
тел. (095) 267-62-80;

Санкт-Петербург:
фирма "Полина-С.Пб";
тел. (812) 225-60-04;

Тверь:
фирма "Полина":
тел. (0822) 55-11-22.

По вопросам розничной рассылки
обращаться по адресу:

101 000 ГСП, Москва, центр,
Армянский пер. 13,
журнал "Спортивная жизнь России".

ЦУБА (гарда меча) В ФОРМЕ ЦУРУ

**Эмблема Учителя Флоке,
CERA и Айкибудо**



Эмблема CERA и Айкибудо изображает ЦУБУ (гарду японского меча) школы Аказака (XVIII век), принадлежащую Учителю Флоке.

Сначала Учитель Флоке выбрал эту Цубу в качестве своего личного знака, затем он начал ее использовать как знак своей системы, а также как эмблему CERA и Международной Федерации Айкибудо. Она стала символом Айкибудо.

Цуба сделана из стали. Она представляет собой стилизованное изображение ЦУРУ (аиста) с расправленными крыльями и головой, повернутой вправо. В Японии эту птицу считают символом долгой жизни.

Эту символику Учитель Флоке считает основополагающей для занятий боевыми искусствами, в частности — Айкибудо.